Pierre Franckh

A REZONANCIA TÖRVÉNYE

BIOENERGETIC KIADÓ

Pierre Franckh

A REZONANCIA TÖRVÉNYE

Ismerd meg lehetőségeid varázslatos világát!

Bioenergetic, 2010

Könyvünk gondosan kidolgozott és megvizsgált javaslatokat tartalmaz, ám ezekért, illetve a belőlük eredő esetleges személyi, dologi és anyagi károkért sem a szerzőnek, sem a kiadónak, sem megbízottjaiknak nem áll módjukban felelősséget vállalni.

A szerzőről és jelenlegi tevékenységéről további információk a honlapján találhatóak: www.pierre-franckh.de

A mű eredeti címe: Das Gesetz der Resonanz
A mű eredetileg a KOHA-Verlag GmbH Burgrain gondozásában jelent meg 2008-ban.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain, 2008
© Bioenergetic Kft., 2009
változatlan utánnyomás, 2010

Fordította: Makra Júlia

Kiadja a Bioenergetic Kft.
Felelős kiadó: Schneider Gábor

Főszerkesztő: Kajtár-Schneider Krisztina
Borítóterv: Németh Katalin

Nyomdai munka: Reálszisztéma – Dabasi Nyomda Zrt., Dabas
Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató

ISBN 978-963-291-012-3

Tartalom

Ki szeretnél lenni?..... 9

I. rész
FELFEDEZÉSEK AMELYEK MEGVÁLTOZTATTÁK
A VILÁGOT *13*
Minden kornak megvannak a maga vívmányai..... *15*
Voltaképpen mi az a rezonancia?.....*16*
Mi módon sugározzuk magunkból a vágyainkat?..... *18*
Hogyan alakítják át meggyőződéseink a világot? *25*
Gondolataink erejével hatást gyakorolhatunk a sejtjeinkre?.....*30*
Gondolataink erejével egy távoli DNS-re is hatást gyakorolhatunk? 37
Hogyan találnak célba kívánságaink?..... *42*
Hogyan működnek az affirmációk?..... *48*
Gondolataink erejével új jövőt teremthetünk? *51*
Gondolataink erejével az anyag is átalakítható? *59*
Mindennel összeköttetésben.....63
A rezonancia törvénye.....69

II. rész *71*
HOGYAN VÁLTSUK VALÓRA VÁGYAINKAT?..... *71*
Milyen rezgéstér vesz körül?.....73
Ha rezgésterek gátolnak a további fejlődésben..... 76
A tükörídegsejtek áldásos működése.....*83*
Kerülj a megfelelő rezgéstérbe 90
Hogyan reagál rezgésterünk a híradóra és a napilapokra?.....*94*
Az agy formálható 99

Az affirmációk ereje.....104
Készíts magadnak álomképet.....109
Hozzunk létre rövidebb idő alatt rezgésteret.....113
Használjuk ki a hangok gyógyerejét.....117
Tiszteld és becsüld önmagad.....120
A gondolat erejével gyógyítani lehet?.....125
A lélektársak közötti vonzerő.....132
Hogyan teremtsünk rezgésteret az ideális társ számára?.....134
Összhangban lenni önmagunkkal és a valódi érzéseinkkel.....143
Élni az előítéletek erejével.....146
Pozitív gondolkodással hosszú időre megváltoztathatjuk a világot?.....151
Hogyan változtathatjuk meg régi meggyőződéseinket?.....156
Minden megbocsátás új kezdetet jelent.....162
Megváltoztatni a múltat.....166
Ne követelj magadtól túl sokat.....171
Köszönetnyilvánítás.....174

Kétségkívül életünk legnagyobb felfedezéseinek egyike
a rezonancia törvényében rejlő rendkívüli erő.
Ha kívánságaink eddig nem teljesültek,
ha vágyainkat nem tudtuk valóra váltani,
ha bizonyos dolgok akaratunk ellenére történtek velünk,
ha boldogtalanok vagyunk vagy kudarcot vallottunk,
a rezonancia törvénye mindenre megoldást jelenthet.
Ha megértjük ezt a törvényt, és rájövünk,
hogyan használhatjuk, bármit elérhetünk.

Ki szeretnél lenni?

Az életben nincsenek megoldások,
csak mozgásban lévő erők.
Ezeket kell előidéznünk,
s a megoldások követni fogják őket.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Ha az lehetnél, aki akarsz, ki szeretnél lenni? Ha nem volnának korlátok, kikötések, és senki sem mondaná, hogy vágyaid túlzók vagy nagyzolók, nevetségesek vagy arcátlanok? Ha tehát az lehetnél, aki mindig is lenni szerettél volna, és ha ehhez minden út és ajtó nyitva állna, akkor ki szeretnél lenni?

Engem már fiatalkoromban is gyakran foglalkoztatott ez a kérdés. A barátaim szintén elég nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy kik szeretnének lenni. Nem is csoda, hiszen éppen azt a kort éltük, amikor az ember irányt szab a jövőjének.

Ám, ha ugyanezt a felnőttektől kérdeztem meg, sokszor csak értetlenséggel és tanácstalansággal találkoztam. Egy bizonyos kor után szemmel láthatóan nem töprengtek már azon, hogy kik szeretnének lenni.

Bennem azonban továbbra is égető kérdés maradt ez. Sőt, mostanában még gyakrabban gondolkozom el rajta, mint azelőtt. Hiszen a választól függ az életem. Ebből születnek a vágyaim, ez sugallja döntéseimet, ítéleteimet és meggyőződéseimet, ez szabja meg sorsom további alakulását. Még a környezetem is eszerint változik – vagyis végső soron az egész életemre hatással van.

Mégis, a helyzet érdekes módon mit sem változott: ha *felnőtteknek* teszem fel ezt a kérdést, még mindig értetlenkedés és tanácstalanság

a válasz. Sokan már magát az *ötletet* is ostobaságnak tartják, el sem gondolkoznak rajta. A legtöbben nem is foglalkoznak vele. Miért is tennék? Aki meg van győződve arról, hogy az életén úgysem változtathat, annak fáradságos dolog ezen gondolkoznia...

A gond csak az, hogy az ember éppen a saját meggyőződése *miatt* nem tud változtatni az életén. Ugyanis ezek a meggyőződések írják életünk forgatókönyvét.

A kvantumfizika, a kvantumbiológia, a modern matematika és az epigenetika[1] legújabb felfedezései nyomán egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy az emberi meggyőződés ereje tesz minket azzá, aminek hisszük magunkat: ez az egészségtől a betegségig, az immunvédekezéstől a hormonháztartásunkig, az öngyógyító erőinktől a boldogságra való képességünkig mindenre kiterjed.

Korlátai csak a gondolkodásnak vannak. Egyébként határtalan lehetőségek állnak előttünk. És a csodálatos az, hogy ezzel a kijelentéssel már nem kell a hitünkre vagy puszta feltételezésekre hagyatkoznunk, mivel most már a tudomány is ebbe az irányba halad, megerősítve és igazolva elgondolásainkat.

A vizsgálatok még arra is fényt derítettek, hogy meggyőződéseinkkel nemcsak a *saját* életünkre vagyunk hatással, hanem környezetünkére is. Gondolataink erejével és érzelmeinkkel módunkban áll sorsunkat kedvünk szerint alakítani. Új meggyőződéseinkkel átalakíthatjuk DNS-ünket, aktiválhatjuk öngyógyító erőinket, boldoggá és örömtelivé tehetjük életünket, és elérhetünk bármit, amit lehetségesnek tartunk.

Csak az a lehetetlen, amit annak tartunk.

[1] Az epigenetika a géntevékenységet szabályozó mechanizmusokkal foglalkozó tudományág.

Pillanatnyilag talán úgy gondolod, hogy a korlátlan lehetőségek ötlete képtelenség. Ez a meggyőződésed. Ez nem jó vagy rossz, nem helyes vagy helytelen. Egyszerűen csak ez a meggyőződésed. És pontosan eszerint alakul majd az életed.

De mi van akkor, ha a meggyőződésed és a világképed hamis tényeken és információkon alapul?

A legújabb tudományos felismerések minden kétséget kizáróan azt bizonyítják, hogy gondolatainkkal, érzelmeinkkel és meggyőződésünkkel bármire képesek vagyunk, ugyanis éppen az érzelmekkel megerősített és elraktározott meggyőződések azok, amelyek erőteljes rezgésteret alkotnak. Mindent – a világon mindent –, ami erre az erőtérre reagál, magával ragad a ritmus, és attól kezdve kénytelen együtt rezdülni vele.

A kérdés tehát a következő: milyen rezgéstér megteremtésén munkálkodsz éppen? És ezzel helyben is vagyunk.

Ha az lehetnél, aki mindig is lenni akarnál, ki szeretnél lenni?

És mi gátol ebben?

I. rész

FELFEDEZÉSEK, AMELYEK MEGVÁLTOZTATTÁK A VILÁGOT

Minden kornak megvannak a maga vívmányai

Mi van akkor, ha a meggyőződéseid egytől egyig hamis tényeken és információkon alapulnak?

A könyv első része némi fejtörést okozhat, mivel a valóság egészen újszerű értelmezésén alapul. Ne lepődj hát meg, ha eleinte ellenérzéseid lesznek az olvasottakkal kapcsolatban. Ebből láthatod, hogy a leírtakat nem hiszed el, nem érted vagy egyszerűen csak elutasítod. Tulajdonképpen mindegy, hogyan reagál rá a tudatod. A fontos csak az, hogy tudd: tudományosan rég bebizonyított tény mindaz, amit az alábbiakban olvasol.

Ha ez megnyugtat: nekem is elég hosszú időbe tellett, amíg bizonyos gondolkodási sémákat elsajátítottam. Ne legyél tehát túl türelmetlen magaddal, ha nehezen birkózol meg az új tudományos tényekkel.

Minden kornak megvannak a maga vívmányai, amelyek meghaladják az addigi határokat. Mi is ilyen határon állunk most.

Végtére is nagyon izgalmas átélni a tudat ilyetén átalakulását. Éppen az új felismerések teszik világossá, mi is a helyzet a rezonancia törvényével, és hogyan érhetjük el céljainkat a sikeres kívánságok által.

Voltaképpen mi az a rezonancia?

resonantia = visszhang
rezonancia = visszhang, utózengés,
együtthangzás, rezonálás

A rezonancia törvényének segítségével érthetjük meg, miként kommunikál egymással minden, a világmindenségben vibrálva. Az ismert világban minden élőlénynek, minden dolognak megvan a maga rezgése. Testünk szerveinek és sejtjeinek is. Ugyanígy az anyagnak. Ha az anyag rezgési energiáját vizsgáljuk, láthatjuk, hogy a különböző tárgyak általában más-más frekvencián rezegnek, de vannak olyanok is, amelyek frekvenciája azonos vagy hasonló.

Ezt egy zongorán is megfigyelhetjük: ha leütünk egy hangot, azok a húrok is rezegni kezdenek, amelyek a leütött hangra rezonálnak – vagyis felismerik és harmonizálnak vele. Hangjuk magasabb vagy mélyebb lehet, de ameddig rezonálnak, addig rezegni fognak.

Egyetlen ember, dolog vagy esemény sem állhat ellen az általunk keltett rezgéstérnek, ha harmonizál annak frekvenciájával.

Reagálniuk kell rá, és reagálni is fognak. Ha egy hullámhosszon vannak velünk, az emberek, dolgok vagy események sem viselkedhetnek másként, mint a zongora húrjai, amelyek – ha rezonálnak rá – önkéntelenül is együtt rezegnek a leütött hanggal.

Milyen előny származik abból, ha energiánk másokat is mozgásba hoz? Itt kerül előtérbe a rezonancia törvényének második alapvető tétele:

Hasonló mindig hasonlót vonz.

Elkerülhetetlenül az életünkbe vonzunk mindent, ami rezonál velünk. Ez persze nem feltétlenül jó nekünk. A rezgés olyan erőteljes is lehet, hogy tönkreteszi az anyagot. Egy operaénekes hangjának erejével képes elrepeszteni az üveget. Az üveggel energiát közöl a téren át. Ha a közölt energia rezgése megegyezik az üvegével, vagyis ugyanaz a természetes frekvenciája, mint az üveg molekulaszerkezetének, a terhelés akkora lehet, hogy az üveg eltörik.

Mi természetesen nem repedünk el, mint az üveg. Az általunk hordozott „ártalmas" rezgési energia azonban olyasmit is rezgésbe hozhat bennünk, amit nem szeretnénk, vagy éppen kellemetlen, sőt akár megrázó eseményeket vonzhat az életünkbe. Ezért olyan fontos, hogy tisztában legyünk vele, milyen a rezgésünk, és miféle rezgésteret alakítunk ki tudatosan vagy önkéntelenül.

Mi módon sugározzuk magunkból a vágyainkat?

Könnyebb egy atomot szétrombolni, mint egy előítéletet.
ALBERT EINSTEIN

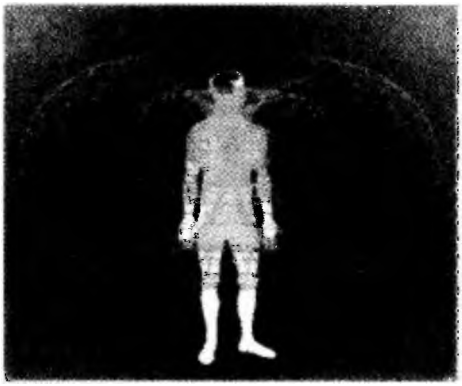
A szív az emberi gondolkodás kezdetei óta a szeretet szimbólumának és érzelmeink központjának számított. Aztán jött a modern orvostudomány, és megpróbálta elhitetni velünk, hogy a szív csupán egy pumpa, amely a vért áramoltatja szervezetünkben. Igaz, hogy nekünk, „hétköznapi embereknek" nem álltak rendelkezésünkre tudományos ellenérvek, mégis makacsul tartotta magát körünkben az a meggyőződés, hogy a szív valójában mégiscsak érzelmeink központja. Ezt számos szófordulat is alátámasztja, például: „megszakad a szíve bánatában" vagy „helyén van a szíve", vagyis kellő bátorsággal tör célja felé. A „bátorság" szó a latinban „szívvel rendelkezőt" is jelent. A „szív" szó pedig a „hit"-tel rokon.

Hogy ez az összefüggés mennyire igaz, és hogy a tudomány mekkorát tévedett, azt jól mutatja néhány meglepő kísérlet, amelyet 1993-ban végeztek el, ám soha nem hoztak nyilvánosságra. A tudományos világ ugyanis nehezen látja be a tévedéseit.

Az 1991-ben alapított és forradalmi felfedezéseiről ma már világszerte ismert HeartMath Institute[2] újfajta kutatásokat végzett az érzelmek fiziológiájának, valamint a szív és az agy kölcsönhatásainak terén. 1993-ban például azt vizsgálták, miként gyakorolnak hatalmat az érzelmek az emberi test fölött. A kutatás során testünknek elsősorban arra a területére koncentráltak, amelyet közönségesen az érzelmek keletkezéséért teszünk felelőssé – vagyis a szívre.

[2] Aki részletesebben szeretne olvasni az izgalmas felfedezésekről, az a HeartMath Institute honlapján megteheti: *www.heartmathbenelux.com*

Meglehetősen hamar, már az első vizsgálatok idején olyan meglepő megállapításra jutottak, amelyet érthetetlen módon korábban még senki sem fedezett fel: nevezetesen hogy a szívet egy erőteljes, mintegy két és fél méter átmérőjű erőtér övezi. Ez azt jelenti, hogy a szív jóval nagyobb erőteret generál, mint az agy! A tudósok addig azt feltételezték, hogy a maga elektromágneses impulzusaival az agy adóköre a legnagyobb. Akkor azonban találtak egy erőteret, amely jóval nagyobb; ráadásul olyan erős, hogy messze túlnyúlik a test határain. A szív által sugárzott erőtér valószínűleg még a mértnél is sokkal nagyobb, mivel a mai, még tökéletlen mérőberendezések nem tesznek lehetővé igazán pontos méréseket.



Az emberi szívet körülvevő elektromágneses mező rajza. Ez a tér nemcsak a test sejtjeit zárja magába, hanem a testen kívüli területeket is.[3]

Az első meglepetés után hamarosan felmerült a kérdés, hogy vajon mi célt szolgál a szívünket körülölelő erőtér. Az eddigi felismerések éppoly figyelemreméltók, mint amilyen meglepők:

[3] In: Gregg Braden: *Im Einklang mit der göttlichen Matrix* – a KOHA Verlag engedélyével.

A szív által létrehozott elektromos és mágneses mezők kommunikálnak testünk szerveivel.

Még azt is sikerült bebizonyítaniuk, hogy a szív és az agy összekötetésben áll egymással, és a szív jelzi az agynak, milyen hormonokat, endorfinokat vagy más vegyületeket termeljen a testben.

Az agy nem önállóan cselekszik, hanem a szív jelzései alapján.

Vagyis valójában a szív osztja szét az információkat! De vajon miként kommunikál az aggyal és a többi szervvel?

A további kísérletek során kiderült, hogy az információkat az *érzelmek* továbbítják. Érzelmeink tartalmazzák tehát azokat az információkat, amelyek révén szívünk az agyat és a szerveket testünk pillanatnyi szükségleteiről tájékoztatja.

Ám ez még messze nem minden. A kutatásokat folytatva ugyanis felfedezték, hogy a szív által gerjesztett elektromos és mágneses mezőt nem csupán érzelmeink alkotják. Erejét egy további meghatározó forrásból, nevezetesen a *meggyőződéseinkből* is meríti, vagyis mindazokból a dolgokból, amelyekben mélységesen hiszünk, s amelyek szerint az életünket irányítjuk. Mindezt magában foglalja a szívből információként áradó energia, amelyet testünk akkora erővel sugároz, hogy nemcsak agyunkig és a szerveinkig jut el, hanem messze kiterjed a környezetünkbe. Egy-két szólás őrzi még magában ezt a régesrégi igazságot: a „szívem mélyén" tudom, mi az igazság, a „szívem vágya" az, amit szeretnék, és természetesen a „szívemből szólt" az, akivel egyetértek.

Szívünk egyfajta közvetítő, amely minden meggyőződésünket és érzelmünket elektromos és mágneses rezgésekké és hullámokká alakítja át.

Ezek az elektromágneses hullámok pedig nem korlátozódnak a testünkre, hanem mélyen behatolnak a környezetünkbe, és kölcsönhatásba lépnek mindennel, ami minket körülvesz.

Szívünk egy másik nyelvre – a rezgések és hullámok kódolt nyelvezetére – fordítja le meggyőződéseinket, elképzeléseinket és érzelmeinket, s így sugározza szét ezeket.

Meggyőződéseink a szív által sugárzott elektromos és **mágneses hullámok formájában lépnek kölcsönhatásba a fizikai világgal.**

A HearthMath Institut vizsgálatai kimutatták, mekkora ez a kisugárzott energia.

- Az EKG-val mért elektromos ingerület az agy elektromos ingerületének (EEG) akár hatvanszorosa is lehet.
- A szív mágneses mezeje ötezerszer erősebb, mint az agy mágneses mezeje.

Szívünkből tehát sokkal nagyobb erő árad, mint az agyunkból. Miért olyan fontos, hogy tudjuk ezt? Egyszerűen azért, mert így végre megérthetjük, miért teljesülnek bizonyos vágyaink könnyedén, míg mások mindeddig nem váltak valóra, pedig rengeteget fáradoztunk értük, és a legjobb tudásunkkal, lelkiismeretesen magunk elé képzeltük őket.

- Ha úgy mondogatjuk az affirmációkat vagy jelenítünk meg lelki szemeink előtt bizonyos képeket, hogy a *szívünk mélyén nem vagyunk meggyőződve* vágyunk valóra válásának lehetőségéről, akkor csak az agyunk bocsát ki elektromágneses hullámokat, míg érzelmeink központja, a *szív,* ötezerszer nagyobb erővel sugározza valódi meggyőződésünket – többnyire kételyeinket és aggodalmainkat. Ennek következménye kézenfekvő: életünkben csakis az válhat valóra, amiben *a szívünk mélyén hiszünk.*

Ha meggyőződéseinket érzelmeink ereje is alátámasztja, összehasonlíthatatlanul nagyobb lesz a kibocsátott energia. Ám ha szomorúak, levertek és erőtlenek vagyunk, kívánhatunk, amit akarunk: a sivár érzelmek ereje még mindig sokkal nagyobb lesz, mint az értelmünké.

Az elmúlt korok és napjaink prófétái, bölcsei és tanítómesterei folyton azt mondták és mondják, hogy meg kell tanulnunk a „szívünkkel látni".

Szívünkkel megváltoztathatjuk a világot.

Most mélyebb, és mindenekelőtt tudományosabb értelmet nyer a spirituális mesterek és a Biblia tanítása, hogy tudniillik a hit hegyeket mozgat.

„Bizony mondom nektek, ha van hitetek és nem kételkedtek, nemcsak azt cseleksztitek, {amit én cselekedtem}, hanem ha azt mondjátok e hegynek: Kelj fel és zuhanj a tengerbe, az is meglészen; és a mit könyörgéstekben kértek, mindazt meg is kapjátok, ha hisztek." [4]

Csak a szilárd hitnek van elegendő ereje ahhoz, hogy a világban valami újat teremtsen.

Amiben hiszünk, megvalósul, mert a hitnek van a legnagyobb – a szívtájékból kiáradó – mérhető ereje.

- A szív jelzi az agynak, milyen hormonokat, endorfinokat vagy más vegyületeket termeltessen a testtel.
- A szív testünk legerősebb adója. Ez gerjeszti a legerősebb rendelkezésünkre álló mágneses és elektromos energiát.
- A szívből sugárzó mágneses és elektromos hullámokat érzelmeink és meggyőződéseink teremtik. Mindegy, hogy e hullámok jóté-

4 Máté 21,21-22.

kony hatásúak vagy ártalmasak: így is, úgy is hihetetlen erővel áradnak a világba.

- A szív egyfajta közvetítő. Meggyőződéseinket egy másik nyelvre, a hullámok kódolt nyelvére fordítja, és hihetetlen erővel sugározza szét.
- Ez annyit jelent, hogy meggyőződéseink sugároznak belőlünk, és a rezonancia törvényének értelmében hasonló rezgésű energiát keresnek.
- Hasonló hasonlót vonz. Ami energiánkkal azonos hullámhosszú, az valósággá válik az életünkben. Vagyis a meggyőződéseink valóra válnak.

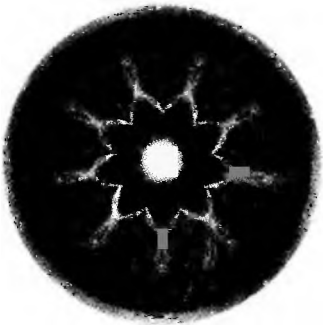
Ezért, ha kívánsz, a legfontosabb, hogy

- szívből kívánj, ne csak gondolatban;
- ha azt akarod, hogy kívánságod teljesüljön, légy meggyőződve arról, hogy tényleg valóra válik;
- ha azt akarod, hogy kívánságod teljesüljön, először érezd boldognak magad!

Csak akkor kerülhetünk egy hullámhosszra az életünkben megvalósítandó dolgokkal, ha tudatosan vonzáskörünkbe vonjuk azokat.

Világunkban csak az valósulhat meg, amiben mélységesen hiszünk. Főleg a tekintetben igaz ez, amit *magunkról hiszünk*. Önmagunkról táplált véleményünk szab irányt földi életünknek. Ez természetesen azt is jelenti, hogy csak akkor lesz erőnk és hatalmunk sorsunkat alakítani, ha megtanuljuk megérteni, hogy minden erő és minden hatalom belőlünk fakad, és nem a külvilágból ér minket. A külvilág ugyanis saját bensőnk tükre.

Nem azt kell megtanulnunk,
hogyan használjuk képességeinket és gondolatainkat,
hanem meg kell tanulnunk elfogadni,
hogy képesek vagyunk használni azokat.



Hogyan alakítják át meggyőződéseink a világot?

Az ember kétféle módon tévedhet.
Elhiheti azt, ami nem igaz,
vagy vonakodhat elhinni azt, ami igaz.
SÖREN KIERKEGAARD

Abban a tudatban nevelkedtünk, hogy elkülönülünk másoktól. Ez szükségképpen az elszigeteltség és a magány érzését keltette. Úgy tűnt, ki vagyunk szolgáltatva a dolgok és az események „véletlen" alakulásának. Voltunk mi – és volt a világ többi része. Ez a világkép annyira természetes volt, hogy soha nem is kérdőjeleztük meg, kellemetlen érzésünk ellenére sem. Ezért aztán elég gyakran alakult úgy az életünk, hogy ezt a véleményt alátámassza.

Az utóbbi években azonban mindenestül megváltoztak a modern tudomány ismeretei. Ma már tudjuk, hogy az eddigi nézetekkel ellentétben *nem* különülünk el! Minden mindennel kapcsolatban áll, és minden mindenre hatással van. Ez a felismerés rendkívül fontos vágyenergiánk összpontosításának szempontjából, ezért röviden kitérek rá.

A változás 1995-ben kezdődött, az orosz Tudományos Akadémián, a Vlagyimir Poponyin és Peter Gariaev vezetésével végzett vizsgálatokkal. Kísérleteik ámulatba ejtő eredménnyel jártak. Olyan meglepőek voltak, hogy az Egyesült Államokban is megismételték, majd publikálták őket.

Vlagyimir Poponyin és Peter Gariaev fényrészecskék – úgynevezett fotonok – segítségével akarta vizsgálni a DNS viselkedését. Kísérletsorozatukban légüres teret hoztak létre egy csőben. Ma már tudjuk, hogy még a vákuumnak nevezett légüres térben sem uralkodik abszolút üresség. Mindenütt jelen vannak ugyanis a fotonok – vagyis a fényenergia, amely speciális műszerekkel viszonylag ponto-

san mérhető. Ennél a kísérletnél sem volt ez másként. A csőben keletkezett légüres térben a fotonok meglehetősen rendezetlenül oszlottak el.

A következő lépésben emberi DNS-mintát juttattak a csőbe. És ekkor roppant különös dolog történt: a részecskék a DNS jelenlétében átrendeződtek. A DNS közvetlen hatást gyakorolt a fotonokra: mintegy láthatatlan erővel szabályos mintázatba rendezte azokat. Egyértelművé vált tehát, hogy

az emberi DNS közvetlen hatással van a fizikális világra.

A hagyományos fizikában ilyesmit eddig még nem figyeltek meg. Mi több: a hagyományos fizika hagyományos értelmezésében ilyesmivel nem is számolnak. A fotonok viselkedésére tehát eleinte nem volt magyarázat.

Ez már magában is elég izgalmas lenne. Ám ami ezt követte, az méltán nevezhető forradalminak... Amikor a DNS-t kivették a csőből, azt feltételezték, hogy a fotonok rendje felbomlik, s azok visszatérnek rendezetlen állapotukba. Csakhogy éppen az ellenkezője történt! A fotonok úgy viselkedtek, mintha még mindig jelen lenne a DNS, és megőrizték rendezett eloszlásukat.

A kísérletet megismételték, a műszereket megvizsgálták, és megbizonyosodtak róla, hogy a csőben nem maradt DNS. Ám akárhányszor ismételték is meg őket, a kísérletekből végül csupán egyetlen dologra következtethettek: arra, hogy a fotonok és a DNS még mindig kapcsolatban álltak egymással, noha fizikailag elkerültek egymás közeléből. Úgy tűnt, az a mező köti össze őket, amelyet a kvantumfizika „kvantummezőnek" nevez. Az „üres tér" nem is olyan üres – sokkal inkább olyan mező, amelyben információk milliárdjai terjednek és mozognak hullámformában.

Ez a kísérlet roppant tanulságos a rezonancia törvényének megértését illetően. A kísérletsor alátámasztja azt a teóriát, miszerint létezik

egy kvantummező, amely mindent mindennel összeköt. Az imént vázolt kísérlet különlegessége az, hogy elsőként bizonyította felismerhetően ennek az energiának a meglétét.

Ennek a mindent mindennel összekötő erőtérnek már régóta sok neve van. Felfedezői szerint nevezik kvantummezőnek, isteni mátrixnak, ősoknak, mezőnek vagy kvantumhologramnak. Olyan erőtér ez, amelyhez egyetlen eddig ismert energiaforma sem fogható.

Ez a sűrű hálóként működő energetikai mező egyfajta hidat alkot a külső és belső világok között.

A levegőben terjedő hanghullámokhoz hasonlóan meggyőződéseink és gondolataink kisugárzó energiájának is szüksége van egy hordozó közegre; erre szolgál a kvantummező.

Ez az erőtér teszi lehetővé, hogy – tudva vagy tudattalanul – mindennel és mindenkivel összeköttetésben álljunk.

Teljesen mindegy, milyen messze van tőlünk a „vevő" – lehet a szomszédunk, de lehet a világ másik felén tartózkodó személy is. A létrejövő és kisugárzó rezonanciás mező mindig megtalálja az igazit – még ha nem is tud róla.

Szabina is ezt a lehetőséget használta ki. Vágyakozásával energetikai kapcsolatot létesített jövendőbelijével, aki az egészről mit sem sejtett:

Szia Pierre!
Ez év júniusában voltam a frankfurti előadásodon, és alig találok rá szavakat, mi minden történt azóta. Kívánságaim sorban teljesültek. Egyetlenegy maradt válasz nélkül, mégpedig az, amelyiket legjobban a szívemen viseltem: tudniillik hogy életem párját megtaláljam. Ezért elhatároztam, ahogyan ja-

vasoltad, hogy először is boldog és főleg hálás leszek mindazért, ami vagyok és amim már van.

Augusztus elején nyaralni mentem a két gyerekemmel. Itt is teljesült minden kívánságom, még az is, amiről már-már megfeledkeztem; ráadásul csupa kedves, és még üzleti szempontból is érdekes emberrel ismerkedtem meg. Csupán a „nagy ő" váratott magára továbbra is.

Úgy gondoltam, egy-két affirmációval adok egy kis lökést a dolognak. Reggelente a futópadon fél órán át ismételgettem őket magamban.

És egyszer csak ott állt előttem. Amikor a diszkóban a bárhoz igyekeztem, kis híján legázolt, csak hogy jelezze: mindenáron meg akar ismerkedni velem. Ehhez persze némi bátorságot kellett merítenie valamilyen italból, de akkor is, már napok óta várt az alkalomra, hogy megszólíthasson. Közben pedig fogalma sem volt róla, hogy miért is akar megszólítani – egyszerűen nem tehetett mást, „valami" erre ösztökélte.

Szörnyen furcsa volt, hogy így kikezdett velem, ugyanakkor hihetetlenül vonzódtunk is egymáshoz. Kiderült, hogy ez a férfi minden kívánságomnak megfelel, és emellett annyi közös vonásunk van, hogy az már félelmetes. Azóta már el sem tudjuk képzelni egymás nélkül az életet.

Ráadásul mindkettőnkben megvan a hajlandóság arra, hogy tovább fejlődjünk egymás mellett. Ezt a kívánságot – hála neked – az előadásod után írtam hozzá a listámhoz.

Olyan sokáig vártam, hogy teljesüljön ez a vágyam – és most egyszer csak itt van.

Nemsokára látjuk egymást a következő előadásodon, de akkor már hozok magammal még valakit...

Sok szeretettel:

Szabina

Miért várnánk tovább vágyaink valóra válására, ha energetikailag egyértelműen és aktívan felvehetjük a kapcsolatot céljainkkal?

Szabina *egyszerűen* bízni kezdett gondolatai erejében, és tévedhetetlenül kitartott a meggyőződése mellett. A kvantummezőn keresztül azonnal kapcsolatba kerülhetünk mindennel és mindenkivel. Csupán meg kell tennünk.

A rezonancia törvénye mindent elfogad,
mindig megerősít a hitedben
és sohasem ellenkezik veled.

Ha például azt hiszed,
hogy az életed egy hajítófát sem ér,
és nincs mélyebb értelme,
akkor ebben fog megerősíteni.

Ha azt hiszed, hogy komoly,
őszinte kapcsolat vár rád,
és dúskálhatsz minden földi jóban;
ha azt hiszed, hogy életednek mély,
mindent magába foglaló értelme van,
akkor ezt fogja alátámasztani.
A rezonancia törvényének értelmében ugyanis
semmi más nem valósulhat meg az életedben.

Az energiának teljesen mindegy,
hogy erkölcsös-e vagy megvetendő,
hogy hasznodra válik-e vagy inkább gáncsot vet neked.

Az energia nem törődik a morállal,
és nem hoz ítéletet.
Az energia csupán az általad küldött impulzusokra reagál.

Gondolataink erejével hatást gyakorolhatunk a sejtjeinkre?

Tényeket nem lehet azáltal kiiktatni a világból,
hogy semmibe vesszük őket.
ALDOUS HUXLEY

Régóta tudjuk, hogy érzelmeink erős hatással vannak a testünkre. Erről számos tudományos és orvosi dokumentáció látott napvilágot. A DNS azonban az eddigi felfogás szerint megváltoztathatatlannak számított.
De vajon csakugyan az?

A HearthMath Institute 1992 és 1995 között azt kutatta, milyen hatást gyakorolnak DNS-ünkre a tiszta érzelmek. Glen Rein és Rollin McCraty kutatók ehhez az emberi DNS-t vették górcső alá. A DNS-t a kísérlethez először is elkülönítették egy főzőpohárban, majd a különböző szellemi és érzelmi technikákat alkalmazó kísérleti személyek segítségével erős érzelmeknek és indulatoknak vetették alá.

Az eredmények abszolút meggyőzőek voltak. Habár a tudósok kételkedtek abban, hogy az érzelmek hatással lehetnek a DNS-re, most olyasmit figyelhettek meg, ami ellentmondott a fizika addigi törvényeinek: miközben a kísérleti személyből erős érzelmek áradtak, az örökítő anyagon egyértelmű elektromos reakció volt mérhető. Vagyis az emberi *érzelmek* hatást gyakoroltak a főzőpohárban lévő DNS-molekulákra.

Az emberi érzelmek hatással vannak a DNS alakjára.

Értelmünk számára ez nehezen felfogható. A tudomány eddigi állása szerint a DNS megváltoztathatatlannak számított: vele születünk és a súlyos, erőteljes beavatkozásokon kívül semmi sem lehet rá hatással, nem változtathatja meg, sem a testen belül, sem abból kiemelve. Most azonban tapasztalnunk kell, hogy a DNS igenis megváltoztatható, sőt az igen finom energetikai rezdülésekre is reagál!

Kísérletsorozatában a HeartMath Institute még egy lépéssel tovább ment, és megvizsgálta az emberi placenta DNS-ének reakcióit is. Ez a DNS legtisztább alakja.

A kísérlethez huszonnyolc, placentából származó DNS-t helyeztek egy-egy főzőpohárba, s adtak át huszonnyolc kutatónak, akik arra is ki voltak képezve, hogy erőteljes érzelmeket gerjesszenek.[5]

Ebben a tesztben is bebizonyosodott, hogy a DNS alakja a kutató érzelmeinek megfelelően változik: az elismerés, szeretet és hála érzésének hatására a DNS fellazul, a láncok felnyílnak, vagyis a DNS-lánc megnyúlik. Ám ha a kutató aggodalmat, félelmet, dühöt vagy feszültséget árasztott magából, a DNS rövidebb lett, sőt jó néhány kódját ki is kapcsolta! A negatív érzésekre tehát azzal reagált, hogy összehúzódott.

Most már érthető, miért *vágnak el* minket a negatív érzések a világ többi részétől. Ha dühösek vagy rosszkedvűek vagyunk, úgy érezzük, hogy elszigetelődünk és kizökkenünk a helyes kerékvágásból. És csakugyan ez történik – csakhogy mi zökkentjük ki saját magunkat!

A DNS-kódok kikapcsolása mindenesetre csak addig tartott, amíg a kutató el nem kezdett ismét örömet, elismerést, hálát és szeretetet érezni. Ettől a kódok ismét bekapcsolódtak – mintha a villanyt kapcsolták volna fel.

[5] A teszteredményt közlő cikk: *Local and Non Local Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA.*

A DNS-en mért változások egyébként sokkal nagyobbak és átfogóbbak voltak, mintha például elektromágnessel váltották volna ki őket.

Azok, akik képesek mélyen szeretni, megváltoztathatják DNS-ük alakját.

Végül HIV-fertőzöttekkel is elvégezték a kísérletet, s ennek során kiderült, hogy az elismerés, a hála és a szeretet hatására a beteg ellenálló ereje a 300 000-szeresére nőtt azokéhoz képest, akik nem voltak képesek ilyen érzésekre.

Vélhetőleg ebben keresendő az egészség nyitja. Mindenképpen ajánlatosnak tűnik az öröm, a szeretet, a háládatosság és az elismerés érzését gyakorolni, hiszen ily módon 300 000-szeresére növelhetjük ellenálló erőnket.

Ha kitartunk a pozitív érzések mellett, biztosan útját állhatjuk néhány betegségnek, mert ezzel megerősítjük immunrendszerünket.

De nem lennénk-e képesek ennél többre is? Talán még az egészségünket is visszanyerhetnénk! Számtalan sikertörténetet ismerünk – az egyik ezek közül Szandráé:

Kedves Pierre!
Az én kívánságaim az élet számos területén teljesültek. Példáid ami az egészséget illeti:

Sokáig a bulimia nevű táplálkozási zavarban szenvedtem. Kényszeresen tömtem magamba az ételt, aztán mindent kihánytam. Majd' öt éven át kettős életet éltem, senki sem tudott róla. Kifelé úgy tettem, mintha minden rendben lenne, de nagyon szégyelltem, magam.

Egyszer valaki egy pozitív gondolkodásról szóló könyvet ajánlott nekem: a „Kívánjunk sikeresen!" című könyvedet. Ez nagyon fellelkesített, mert már régóta sejtettem, hogy csak én tudok változtatni a helyzetemen. Elkezdtem hát a pozitív affirmációkat és az önszuggesztiót. Közben gyakran elképzeltem,

hogy karcsún, csinosan és egészségesen fogadom a bókokat, amiért ilyen sugárzó és jó alakú vagyok. Ez eltartott egy ideig, de ez volt az egyetlen esélyem a sikerre. Az életem alapjaiban megváltozott. Minden úgy történt, ahogyan történnie kellett.

Először meg kellett szoknom, hogy hányás nélkül, rendszeresen eszem. Eleinte nehezen ment, egészen addig, amíg el nem tüntettem az életemből a mérleget. Akkor aztán 10 kilót fogytam nem egészen egy év leforgása alatt, amit nem is híztam vissza. Még ma is ideális a súlyom (kb. 60 kg), és ehetek, amit akarok, mert nem hízom tőle. Szóval, a bulimia a múlté (méghozzá idegen segítség nélkül), és még a súlyom is ideális.

Üdvözlettel:
Szandra

Nekem is megvannak a magam tapasztalatai az öngyógyító erőkkel, amelyek – ha az orvostudománynak hihetünk – ilyesmit végképp nem produkálhattak volna:

Húszesztendős voltam, és erős hátfájás gyötört. Rögtön egy szaktekintélyhez küldtek. Az első vizsgálat alapján adott diagnózis lesújtó volt: Bechterew-kórban, a gerincoszlop krónikus gyulladásos betegségében szenvedtem. Semmi kétség, a laboreredmények mind ezt mutatták.

Megállapodtunk, hogy egy hét múlva, ha az első megrázkódtatást kihevertem, megbeszélhetjük a további kezeléseket. Egyvalami biztos volt: ez a betegség gyógyíthatatlan, színészi pályámnak tehát vége. Gerinccsigolyáim rövid időn belül annyira összenőnek, mintha egyetlen csontot alkotnának. A hátam pedig úgy meggörbül, hogy a földön kívül egyebet nem fogok látni.

Eltelt a hét – életem legnehezebb heteinek egyike. Akkor még mit sem tudtam a sikeres kívánságokról vagy a kvantumfizikáról; nem tudtam, hogy gondolatainak erejével az ember akár a DNS-ét

is megváltoztathatja; csupán egyvalamit tudtam: *„Egészséges vagyok. Tökéletes a hátam. Szeretem a hátamat. Erős, eleven és mozgékony vagyok."*

Egy évre előre feliratkoztam teniszedzésre, de nem kétségbeesésemben, hanem azért, mert annyira örültem, hogy így fel lettem rázva; mert tudtam, milyen jó egészségesnek lenni. Nem volt kétséges: most kezdődött el igazán az életem! Jót nevettem a világegyetem tréfáján, megköszöntem a figyelmeztetést, felébredtem, és éreztem hogy vagyok, hogy élek, és hogy egészséges vagyok. Egészséges vagyok és voltam. Éjjel-nappal, minden percben, minden pillanatban arra a csodára összpontosítottam, ami bennem történt. Környezetem őszinte bámulatára. Senki sem tudta, miért van ilyen jó kedvem, mitől vagyok ennyire boldog, miért szeretek ennyire mindenkit és mindent. Táncoltam, énekeltem, hálás voltam, *egyben* voltam. Mérhetetlen háládatossággal és elismeréssel töltött el az addigi életem.

Eljött az újabb orvosi vizsgálat, az újabb laboreredmények napja. Az orvos csodálkozott mosolygó, jó kedvű betegén – és akkor robbant a bomba. Megmagyarázhatatlan. Felfoghatatlan. Ilyen még nem történt. A tévedés kizárt. Egy hebegő orvos állt előttem. A reumatikus gyulladás, a gerincoszlop, a beteg keresztcsonti és csípőízület, hiszen olyan egyértelműnek látszott, és most... Ezt még egyszer meg kell vizsgálnunk. De az orvos, a szaktekintély három nap elteltével sem tudott mit mondani. Meggyógyult. Vége. Nem látni semmit, nem találtak semmit. A vérkép teljesen normális, sehol egy betegséghordozó gén, semmi csigolyagyulladás, nagyon sajnálja, nem, igazán örül, de hát...

Szinte azt hittem, jobban örülne, ha minden a maga rettenetes módján történt volna, csak hogy az *ő* élete az addigi szabályos kerékvágásban futhasson tovább. De így csak kézfogás, hitetlenkedő fejcsóválás. Emlékszem, ahogyan vigasztalóan megöleltem, és biztosítottam róla, hogy helyesen járt el; ahogyan csókot nyomtam az asszisztensnő arcára – aztán elkezdtem teniszezni.

Ma már tudom, mi történt akkor. Ma már mélyen meghat énem és gondolataim erejének ajándéka.

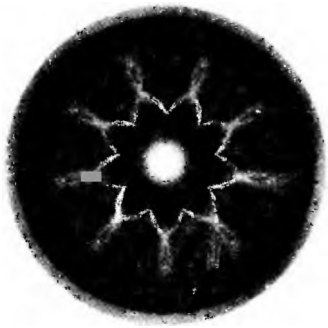
De mitől voltam akkor olyan biztos a dolgomban? Nem tudom. Visszatekintve azonban látom, hogy ebből az esetből merítettem azt a szilárd bizonyosságot, amely még ma is eltölt. Ez a tapasztalat és sok más esemény megtanított arra, hogy saját egészségünk is a mi kezünkben van – sokkal inkább, mint gondolnánk. Ez szilárd meggyőződésem.

És te, mit hiszel?
Hited a mindent eldöntő erő.
Dönts, és alakítsd annak megfelelően az életed!

A rendelkezésünkre álló legnagyobb erő:

a szeretet.

„Szeress bele" a vágyaidba!
Ez gerjeszti a lehető legnagyobb segítő energiát.



Gondolataink erejével egy távoli DNS-re is hatást gyakorolhatunk?

Egy probléma sohasem oldható meg
azzal a gondolkodásmóddal, amelyik teremtette.
ALBERT EINSTEIN

A tudóstársadalom egy részét mélyen megrázta az a felismerés, hogy DNS-ünk pusztán a gondolat erejével megváltoztatható. Mégis másképpen épülne fel és működne a világ, mint ahogyan eddig gondoltuk?

A következőkben ismertetett kísérletek újabb fontos lépést jelentettek. A Egyesült Államok hadseregének megbízásából az 1990-es évek elején azt vizsgálták kutatók, hogy az érzelmek akkor is hatással vannak-e az élő sejtekre, ha azok másutt vannak – távol a testtől.

Az ötletet eleinte kételkedéssel fogadták, hiszen az addigi fizikai ismeretek értelmében ez egyszerűen lehetetlennek tűnt. Nem hitték tehát, hogy például a szervek vagy a csontok, a bőr vagy a szövetek továbbra is kapcsolatban maradnak azzal a személlyel, akiből kivették őket.

1993-ban azonban megjelent az „Advences" című lapban egy cikk, amely beszámolt a hadsereg kísérleteiről. E kísérletek során azt vizsgálták, hogy bizonyíthatóan kapcsolatban áll-e a DNS a kísérleti személy érzelmeivel: a szájból vettek szövetmintákat és DNS-t, amelyet elkülönítettek, és az épület másik szárnyába vittek. Erre a célra kifejlesztett műszerek segítségével azt akarták megvizsgálni, hogy akkor is reagál-e a DNS az egyén érzelmeire, ha messzire eltávolítják tőle.

A kísérleti személyben erotikus fotókkal, valamint háborús jelenetek, komikus helyzetek és erőszakos cselekmények képeivel kel-

tettek érzelmeket. Ily módon az érzelmek teljes skáláját lefedték, hogy a résztvevő az érzelmek minden hullámzását átélje.

Habár a legtöbb tudós ezúttal is kételkedett a DNS-re gyakorolt hatásban, ismét olyasmit kellett látniuk, ami a fizika jelenlegi törvényei szerint nem létezhet. Miközben a kísérleti személy a vegyes érzelmeket átélte, a tudósok az eltávolított szövetmintákon egyértelműen elektromos reakciókat mértek. A DNS úgy viselkedett, mintha még mindig az illető személy testében lenne.

Gregg Braden írja egyik könyvében,[6] hogy dr. Backster fenti kísérleteit később azzal bővítették ki, hogy az érzelmeket sugárzó egyén és a DNS távolságát fokozatosan növelték. Az egyik kísérlet során a távolság az 560 km-t is meghaladta!

Ekkor – egy atomóra segítségével – már az érzelmek sugárzása és a DNS reakciója között eltelt időt is mérték, és megállapították, hogy a reakció késedelem nélkül, *azonnal* bekövetkezett, vagyis ugyanolyan gyors volt, mintha a DNS még mindig az érzelmeket sugárzó személy testében lenne.

Bármit érezzünk, gondoljunk vagy higgyünk is,
azt DNS-ünk a másodperc milliomod része alatt felfogja.

Teljesen mindegy, hogy a rezonáló DNS közvetlenül mellettünk vagy a földgolyó másik oldalán található-e.

Időközben arról is meggyőződtek, hogy a már említett erőtér – a mátrix, a kvantummező – közvetíti gondolatainkat és érzelmeinket. Méghozzá nem fénysebességgel, hanem sokkal gyorsabban!

A kísérletekben szintén részt vevő dr. Jeffrey Thompson ezt a felismerést a következőképpen fogalmazta meg:

[6] Braden, Gregg: *Im Einklang mit der göttlichen Matrix,* Koha-Verlag, 2007.

Többé nincs olyan pont, ahol egy test véget ér,
és olyan sincs, ahol elkezdődik.

Ezzel kapcsolatban az orosz Pavlov Intézet egy további, igen érdekes kísérletet végzett, amely igazolta amerikai kollégáik felfedezését. Egy fiatal anyapatkánytól elvették, és a Föld hat különböző pontjára szállították hat kölykét. Ezt követően az anyában a pánik, a félelem vagy az öröm érzését keltették. Ebben az esetben is tapasztalniuk kellett, hogy a kölykök, habár a világ különböző pontjain tartózkodtak, nyomban reagáltak anyjuk érzelmeire.

A tudomány számára ezek a felismerések egy új dimenziót jelentenek, és mérföldkőnek számítanak az emberi sejt felépítésének és működésének újfajta értelmezésében. Számomra ez is azt magyarázza, miért működnek olyan jól sikeres kívánságaink.

A könyv elején láthattuk, hogy a DNS erős hatást gyakorol környezetére, és hatása tartós, maradandó nyomot hagy maga után. Az előző két fejezet pedig megmutatta, hogy gondolataink erejével és érzelmeinkkel *mi* is hatással vagyunk DNS-ünkre.

Ez természetesen fantasztikus. Mert ha hatással vagyunk DNS-ünkre, és az a kvantummezőn keresztül mindennel kapcsolatba léphet, és ebben sem a tér, sem az idő nem játszik szerepet, akkor a rezonancia törvényének értelmében bármit az életünkbe vonzhatunk. Jobban mondva máris ezt tesszük.

Ami bennünk megvan, azzal a külvilágban is találkozni fogunk.

Amivel a külvilágban találkozunk, annak megvan a maga kiindulási pontja – és ez a kiindulási pont a gondolataink között található. Ha el akarjuk érni céljainkat, meg kell vizsgálnunk és ellenőriznünk kell a gondolatainkat, mert mindegyik valamilyen rezgésteret gerjeszt. Rezgésterünket az erősíti, amit elég régóta és gyakran gondolunk,

érzünk vagy mondunk. A veszteség gondolata ezért újabb veszteségeket gerjeszt, a nyereség gondolata pedig újabb nyereségeket. A külvilágban ezért csak a gondolkodásmódunk megváltoztatásával idézhetünk elő változásokat.

Jusson eszedbe saját teremtő erőd, és fordítsd tudatosan a javadra. És mindenki javára!

Szabina története szépen példázza, milyen erős hatást gyakorolhat másokra kívánságaink ereje, amíg szeretetet árasztunk magunkból.

Szia, kedves Pierre!
Hihetetlen, hogyan alakultak a kívánságaim.

A fiunk, Jani, roppant eleven, hároméves kis gézengúz. Az év elején egyszer nagy igyekezetében elesett, és felsértette a felső ajkát. Vérzett is, és én, ahogyan egy jó mamához illik, meggyógyítgattam, és megnyugtattam őt, hogy nem is fájt igazán. Minden anyuka ismeri az ilyen helyzetet. Jani hamar megnyugodott, a vérzés is gyorsan elállt. Ebből gondoltam, hogy kutya baja.

Hetekkel ezután észrevettem, hogy Jani bal első foga jóval sötétebb, mint a többi, ragyogóan fehér tejfog. Elmentünk hát a fogorvosunkhoz, aki megvizsgálta a kisfiamat, még meg is röntgenezte, és megkérdezte, hogy Jani az utóbbi hetekben nem ütötte-e meg az ajkát. Azonnal eszembe jutott a kis baleset. Az orvos elmagyarázta, hogy a röntgenfelvétel szerint az ütéstől átszakadt a fogat „ellátó" ideg. A fog ezért egyre sötétebb lesz. De ne aggódjak emiatt, mert a maradandó fogat ez nem érinti, az fehéren nő majd az elszürkült tejfog helyébe.

Ez viszont eltarthat egy ideig, mert mint tudjuk, az első maradandó fogak csak 5-6 éves kor körül jelennek meg. Hát én ezt nagyon sokalltam! Gondoltam, kívánok... Azt kívántam, hogy az elszíneződött fog váljon ismét hófehérré. Ép ésszel ez egyszerűen képtelenségnek tűnik!

Pedig így történt: a változás hétről hétre szembetűnőbb lett. A fog csakugyan visszanyerte eredeti színét: körülbelül négy hét elteltével ismét fehéren ragyogott! Még a fogorvost is felhívtam, hogy megkérdezzem, találkozott-e

már ilyen esettel a praxisában. El sem akarta hinni, mi történt. Megmagyarázhatatlannak tartotta a történteket.

Ma, hat hónappal az esés után, már nem látni különbséget: az egykor szürke fog ugyanolyan fehér, mint a többi.

Szabina

Hogyan találnak célba kívánságaink?

Az okos emberek maguk válogatják meg,
milyen tapasztalatokra kívánnak szert tenni.
ALDOUS HUXLEY

Hogyan jutnak el vágyaink és kívánságaink oda, ahová kell? És hogyan jut vissza hozzánk az, amit kívántunk? Honnan tudják egyáltalán kívánságaink címzettjei, hogy hol találnak meg minket? Testünk mely része veszi az információt, és miként jut az a tudatunkba? Hogyan építhetjük ezt a mindennapjainkba?

E kérdések megválaszolásában fontos szerep jut DNS-ünknek. A DNS tartalmazza genetikai kódjainkat. Felfedezése óta úgy hitték – ezt még én is így tanultam az iskolában –, hogy a DNS feladata a sejtben csupán a genetikai kód segítségével történő fehérjeanyag-előállítás.

A meglepő csak az, hogy a DNS közel 90 százaléka nem is fehérje-előállítással foglalkozik, hanem... – és most figyelj! – lényegében *kommunikációra* szolgál. Az orosz kutatók, Vlagyimir Poponyin és Peter Gariaev bebizonyították, hogy a DNS sokkal többre képes, mint eddig hittük.

A DNS kommunikál a környezetével.

Poponyin és Gariaev kimutatták, hogy a DNS voltaképpen adóvevőként működik, ráadásul nemcsak velünk kommunikál, hanem a többi ember DNS-ével is. Ma már azt is tudjuk, hogy a DNS minden létező dologgal képes kapcsolatot létesíteni.

És ezzel el is érkeztünk a tudomány másik meglepő felfedezéséhez, amely szerint DNS-ünk távolról sem úgy kommunikál a többi

ember és élőlény DNS-ével, mint ahogyan eddig feltételeztük, hanem egy téren és időn kívüli, magasabb dimenzió segítségével. E dimenzió megnevezésére vezették be a *hipertér* fogalmát.

Ebben a sajátságos információcserében az a legfurcsább, hogy a jelek szerint sem a távolság, sem az idő nem szab neki határt. Az információ késedelem nélkül ér célba, legalábbis a mérésekre használt atomórák ezt tanúsították.

A DNS ugyanis sajátságos energetikai csatornákon, úgynevezett *féregjáratokon* át küldi és fogadja a hipertérben az információkat. Ezt a jelenséget elsőként Albert Einstein és Nathan Rosen írták le, még 1935-ben. Az elnevezéssel azt akarták szemléltetni, miként köthető össze egy alagúttal egyazon tér két oldala.

A féregjáratok használatának köszönhetően nem számít, milyen messze van tőlünk az a személy, akivel egy hullámhosszon vagyunk. Fekhet mellettünk az ágyban vagy élhet a földgolyó másik oldalán; lehet ébren vagy alhat is akár. Az általunk sugárzott információk a hipertérben egy energetikai alagúton át nyomban célba érnek, hogy a címzett DNS-e felfogja és feldolgozza azokat.

Csak zárójelben jegyzem meg, hogy a felvett energiát a DNS nemcsak fogadja, hanem el is raktározza, vagyis DNS-ünk információtárolóként is szolgál. Magyarán: testünk egy jókora adatbankot rejt.

Hogyan jut el hozzánk, amire vágyunk?

Most már csak azt a kérdést kell tisztáznunk, hogyan talál meg minket a ránk hangolódó energia – elvégre DNS-ek milliárdjai találhatók a földön. És valamennyi adóvevőként működik. Hogyan tud a világegyetem ilyen biztosan kiválasztani minket a sok közül?

Először is: folyamatosan sugározzuk magunkból az „adást". Rezgésterünket szakadatlanul programozzuk a gondolataink által – pozitívan vagy negatívan. Amíg tartjuk magunkat a vágyainkhoz és álmainkhoz – vagy éppen a félelmeinkhez és aggodalmainkhoz –, addig rezgésterünk magához vonz mindent, ami ugyanígy rezeg.

Másodszor: mindannyian rendelkezünk egy genetikus névvel, vagyis egy kóddal. Erről már hallhattunk az apasági tesztek és a bűnüldözési technikák kapcsán. A DNS legalább annyira egyéni mintázatú, mint az ujjlenyomat, vagyis összetéveszthetetlen *genetikai* ujjlenyomatot hagy hátra. Energetikailag is hasonlóan viselkedik: DNS-ünk *energetikai* ujjlenyomata világosan és egyértelműen árulkodik rólunk.

A rezgés olyan pontos, hogy *mindig* a megfelelő megoldás talál ránk, amint Anka példájából is látható. Aki ismeri „Kívánjunk egyszerűen!" című könyvemet, olvashatta Anka megdöbbentő történetét arról, hogyan gyógyította meg kívánságával a kisfiát. Íme, egy újabb, nem kevésbé megdöbbentő történet tőle.

Kedves Pierre!

Először is nagyon köszönöm a két könyvet.[7] *Ahhoz a történethez még annyit tennék hozzá, hogy fiam ma már makkegészséges, a neurodermatitisznek nyoma sincs.*

A mostani nyaralásunkról azonban igen leverten tértem haza. Lakókocsival utazgattunk néhány hétig Olaszországban. A nyaralás vége felé kiraboltak minket, amikor aludtunk. Elvitték a pénzünket, a papírjainkat – mindent. Amikor másnap reggel megláttuk, mi történt, azt sem tudtuk, mihez

kezdjünk. Férjem őrjöngött a dühtől, én pedig teljesen lefagytam, mert el sem tudtam hinni, hogy ez megtörténhetett. Engem még sohasem raboltak ki!

A többi nyaralót végigkérdezve kiderült, hogy csak minket ért ez a kár.

Egyre kevésbé értettük az okát. Érdekes módon a táskámat, benne a mobilommal és némi aprópénzzel, nem bántották, pedig jól látható helyen volt, a gyerekülésben.

Azt kívántam, hogy jöjjön rendbe minden. A szerencse pedig „felkerekedett".

[7] Aki elküldi nekem a kívánságokkal kapcsolatos tapasztalatát, és története valamelyik kötetemben napvilágot lát, annak köszönetképpen küldök két dedikált tiszteletpéldányt.

Óriási lakóautónkkal elhajtottunk a rendőrségig – parkoló persze sehol! Szerencsére kicsit később külön foglaltak nekünk helyet, közvetlenül a bejárat előtt, még egy kávét is nyugodtan megihattunk.

Bár a rendőrőrs zsúfolásig tömve volt, a kisfiammal előreengedtek minket. A hivatalnok nem sok esélyt látott rá, hogy értéktárgyainkat visszaszerezzük. Amikor megkérdezte, hogy elkábítottak-e minket, rájöttem, mekkora szerencsénk volt. A kábítógáz súlyos következményekkel járhatott volna 9 hónapos kisfiunkra nézve.

Előző este kaptunk egy SMS-t a barátainktól, akik „véletlenül" tőlünk csupán néhány kilométernyire nyaraltak. A hozzájuk vezető úton vettük észre, hogy még kisfiunk pelenkázó táskáját is ellopták, benne az oltási könyvével, egészségügyi papírjaival és az első fényképeivel. Sírva fakadtam. Elegem volt, éhes voltam, és már csak egy nyugodt estére vágytam.

Barátaink nemcsak készpénzzel segítettek ki, hanem vacsorára is meghívtak minket. Fiunk is elég hamar elaludt, így a körülményekhez képest tényleg kellemesen telt az este.

Amikor a nyaralásból hazautaztunk, és átnéztük a postát, rögtön a Te két könyved akadt a kezembe. Ekkor döbbentem rá, hogy mindent vissza fogunk kapni, ami igazán fontos volt számunkra! Amikor mindjárt az első oldalakon azt olvastam, hogy éppen az én levelem, az én fiam története volt jelzés a számodra, hogy folytasd a könyved, úgy éreztem, mintha visszapasszoltad volna hozzám ezt az energiát.

Még arra is rájöttem abban a pillanatban, hogy MIÉRT történt mindez: férjem a nyaralás előtt őrületes energiát fordított arra, hogy megfelelő biztosítást kössön arra az esetre, ha kirabolnának minket, de nem volt ilyen! Nos, Neked nem kell elmagyaráznom, miért csak az én táskám maradt érintetlen...

Évvége előtt eltöprengtem azon, hogy miért nem teljesült, amit kívántam. Azt hiszem, a férjem még örült is egy kicsit magában, mert még mindig nem igazán tudja felfogni, milyen sikereket értem el.

Néhány nappal később, éppen egy nappal fiunk első születésnapja előtt, kaptunk egy levelet a müncheni Talált Tárgyak Hivatalából, hogy a készpénzen kívül (amit amúgy sem tartottam fontosnak) minden holminkat meg-

találták! Meglett hát, ami a legfontosabb volt: a fényképek! Sőt, még egy elég értékes tárcát is visszakaptunk.

Működnek a kívánságok! De azért mókás, nem?

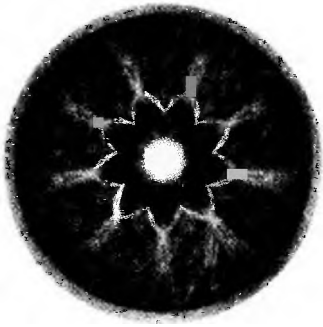
A férjem megkérdezte, miért számolok be Neked folyton a sikereimről. Megmondom – Neked is: HÁLÁBÓL!

Amikor még nem igazán tudtam, hogyan kell sikeresen kívánni, el sem tudtam képzelni, milyen lehet a világegyetem. Hogyan köszönjek meg valamit „valaminek", amiről fogalmam sincs? A Te képed azonban ott volt előttem, így hát egyszerűen Irántad tanúsítok hálát. Igaz, ma már többet tudok a világegyetemről, Neked azonban továbbra is nagyon hálás vagyok.

Üdvözlettel:
Anka

Mondd el, és elfelejtem.
Mutasd meg, s talán emlékezni fogok rá.
Engedd, hogy én tegyem, és képes leszek rá.

LAO-CE



Hogyan működnek az affirmációk?

Amit most gondolsz, holnapi életedet formálja.
BUDDHA

Sikeresen kívánni tulajdonképpen annyit tesz, mint a saját kódunkat átprogramozni. Mindegy, hogy pozitív affirmációkkal, autogén tréninggel, meditálással, önszuggesztióval, vizualizálással vagy úgy téve, mintha... – DNS-ünk ezeket az információkat folyamatosan veszi és tárolja.

Emlékezz vissza: nincsenek határok. Korlátok csak az elménkben léteznek.

Mindig az emberi meggyőződések ereje tesz minket azzá, amiben hiszünk.

Ha például egészségesek kívánunk lenni, nem a betegségünket kell elutasítanunk, hanem öngyógyító erőinket kell serkentenünk. Vizualizáláskor a betegséget gondolatban a sugárzó egészség képeivel helyettesítjük, és ezt az energiát engedjük hatni a szervezetünkre, nem azt szuggeráljuk testünknek, hogy valami nincs rendjén.

Testünk gondolataink legparányibb rezdülésére is reagál. Ha hiszünk a gyógyulásban, testünket minden vonatkozásban ösztönözhetjük öngyógyító erőinek mozgósítására. A gyógyulás, amelyet sokan csodának tartanak, távolról sem az. Csupán gondolataink erejének tanúbizonysága.

Az alábbi levél szép példája annak, hogy ez az összpontosított energia milyen hatalmas lehet:

Kedves Pierre!

Mivel a közeli ismerőseim sokat beszélnek kívánságaim erejéről, és mindenekelőtt a sikereimről, egy napon izgatottan felhívott a barátnőm. Tudta ugyan, hogy milyen sok kívánságom valóra vált, de nem igazán volt meggyőződve arról, hogy a dolog valóban működhet. Ezért hívott engem segítségül a bajban.

Az édesanyjáról beszélt, aki néhány perc leforgása alatt vált többé-kevésbé egészséges emberből nyomorékká. Vérrög képződött a gerincénél, amely nyomta az alsó mozgásszerveket szabályozó idegeket. Vagyis egyik percről a másikra lebénultak a lábai, és nem tudott járni.

Helikopterrel azonnal kórházba szállították, és nyomban megoperálták. Az orvosok mindent megpróbáltak, hogy a legrosszabbat elkerüljék. Hosszú operáció volt.

Miután barátnőm édesanyja magához tért az altatásból, rögtön elvégezték a szükséges vizsgálatokat, hogy megállapítsák, eredményes volt-e a műtét. A kezelőorvos szerint már közvetlenül az operáció után reagálnia kell a beteg lábának. Csakhogy nem reagált – még napokkal a műtét után sem. Az orvosok azt állították, hogy ennél többet nem lehet tenni, ezért jobb, ha megbarátkoznak a gondolattal, hogy a betegnek tolószékben kell töltenie élete hátralévő részét.

A barátnőm teljesen kikészült – édesanyjának érzelmi állapotáról már nem is beszélve.

A hír természetesen megdöbbentett, és mélységes együttérzés fogott el. Hirtelenjében fel sem fogtam, mit akar tőlem a barátnőm. Végül aztán kerek-perec megmondta, hogy jó lenne, ha azt kívánnám, tudjon megint járni az édesanyja. Ami azt illeti, a fiam esetében már voltak „orvosi" sikereim. Igazat adtam hát barátnőmnek, és megígértem, hogy még aznap elküldöm a kívánságomat az univerzumnak.

Pontosan 15.30-kor tettem le a telefont, és rögtön kívántam is. Este 19.15-kor kaptam egy SMS-t a barátnőmtől: éppen a kórházban volt, ahol az édesanyja büszkén mutatta, hogy mozgatni tudja a jobb lábát!

Már meg sem lepődtem, hiszen tudtam, hogy a kívánságok ereje határtalan...

Ma, tizennégy nappal lebénulása után, barátnőm édesanyja bizonyíthatóan érzékeli az ingereket, egészen a combjáig. Most rehabilitáción van, és napról napra javul az állapota – az orvosok várakozása ellenére!

Mónika

A tudomány nem képes megoldani a természet végső rejtélyeit.
Azért nem képes, mert mi is a természet részei vagyunk,
s ezzel részei vagyunk annak a rejtélynek is,
amelyet megoldunk.

MAX PLANCK

Gondolataink erejével új jövőt teremthetünk?

Az idő korántsem olyan, amilyennek látszik.
Nemcsak egy irányban halad,
hanem egyszerre létezik benne a jövő a múlttal.
ALBERT EINSTEIN

Gondolataink erejével befolyásolhatjuk a jövőnket? Egyértelműen igen! Befolyásolhatjuk – még jobban, mint hinnénk. A kvantumfizikusok nagyon izgalmas felfedezést tettek, s ezzel ismét rámutattak, hogy életünket csakugyan bármikor gyökerestül átalakíthatjuk, és bármit megvalósíthatunk.

Azt már tudjuk, hogy gondolataink erejével energiát sugárzunk. Természetesen nemcsak *mi* tesszük ezt, hanem a többi ember is. Az azonos rezgésű energiák kölcsönösen vonzzák egymást, ebből pedig logikusan az következik, hogy nem csak *mi* vonzunk bizonyos személyeket és eseményeket, de minket is vonzanak – méghozzá azonos mértékben – más személyek és események. Ennek feltétele, hogy a két energia rezonáljon egymásra, vagyis egyformán rezegjen.

Mármost a kvantumfizikusok felfedezték, hogy az úgynevezett kvantumhullámok – mint például meggyőződéseink és gondolataink – nemcsak *térben* terjednek, hanem *időben* is (= időhullámok). Vagyis léteznek olyan kvantumhullámok, amelyek a múltból a jövő irányába tartanak – ezeket nevezzük *normál* kvantumhullámoknak.

Vannak azonban olyan hullámok is – az úgynevezett *konjugált komplex* hullámok – amelyek a jövőtől a múltig terjednek! Azért ez elég meglepő. Mégis így van. A jövő felé terjedő hullámokat *ajánló hullámoknak,* a múlt felé terjedőket pedig *válaszhullámoknak* nevezzük. Ha két hullám találkozik egymással, vagyis a jövőből érkező válaszhullám találkozik az általunk sugárzott ajánló hullámmal, az egyik

hullám modulálja a másikat, s a két hullám létrehozza az úgynevezett *eseményvalószínűséget* .[8]

- A kvantumfizika szerint egy esemény bekövetkezésének valószínűsége „egy múltból származó ajánló hullám és egy jövőből származó, az ajánló hullámnak megfelelő válaszhullám találkozásából" ered.[9]

A könnyebb érthetőség kedvéért modellezzük ezt az egészet egy faxkészülék működésével: ha faxot küldünk, készülékünk először felveszi a kapcsolatot a hívott készülékkel, és a két gép hívójelet vált. Adatforgalomra csak akkor kerül sor, ha a készülékek megegyeztek egy közös átviteli standardban.

„Hasonlóképpen kommunikál (...) egymással a múlt és a jövő, és a megfelelő jelek találkozásakor, úgyszólván 'félúton', létrehoznak egy nagy valószínűségű konkrét eseményt, vagyis az átélt jelent. Ez pedig azt jelenti, hogy nemcsak a múlt van hatással a jövőre, hanem a jövő is a múltra."[10]

Értelmünknek nem könnyű ezt elfogadnia, hiszen az időt eddig mindig a múltból a jövő felé tartó egyenesnek képzeltük. Most pedig lehetséges az ellenkezője is? John G. Cramers feltevését ma már nemcsak hogy többszörösen megerősítik, hanem egyenesen ez az elmélet az, amely a kvantumfizika bizonyos paradoxonjait megmagyarázza. Ez tehát azt jelenti, hogy

a jövő nem kevésbé reális, mint a múlt.

[8] Ezt John G. Cramer matematikus, a seattle-i (USA) Washington Egyetem fizikaprofesszora már 1980-ban felfedezte. Felfedezését azóta nem csak igazolták és dokumentálták, de tovább is fejlesztették.

[9] In: Starkmuth, Jörg: *Die Entstehung der Realität.* Jörg Starkmuth, 2006.

[10] In: i. m.

A jövő már létezik „valahol odakint”. Máskülönben nem küldhetne hullámokat a múltba – vagyis a jelenünkbe. A te jövőd is létezik már – most, ebben a pillanatban. De még sincs eleve elrendelve, ugyanis többféleképpen is változtathatsz rajta. Pontosabban – az új tudományos felfedezések értelmében – éppen azért választhatod ki a neked megfelelő jövőt, mert már létezik.

Hogyan lehetséges ez, ha már létezik? Hát nem megmásíthatatlan? Nos, jövőnk létezik ugyan, de számtalan változatban. Ma már a tudomány jóval előrébb jár, mint 1980-ban, John G. Cramer szenzációs felfedezésének idején. Akkoriban *egyetlen* valóságot, s ennek megfelelően *egyetlen* lehetséges jövőt feltételeztek. Azóta azonban tudjuk, hogy *egyidejűleg sok párhuzamos valóság* létezik. És ez a tény kívánságunk erejét illetően nagyon érdekes.

- Azt feltételezik, hogy az idő nem lineáris, ahogyan érzékeljük, hanem minden egyszerre történik.
- A múlt tehát ugyanúgy most zajlik, ebben a pillanatban, akárcsak a jelen és a jövő.

Tudatunk természetesen csak *egyetlen* időt érzékel. Többet nem ismerünk. Ez nem meglepő, hiszen érzékszerveink meglehetősen korlátozottak. A fény teljes sprektumából csupán 8 százaléknyit érzékelünk. A minket e pillanatban körülvevő valóság 92 százalékát képtelenek vagyunk felfogni – ez számunkra egyszerűen nincs is. Ám ettől még létezik. Mivel azonban mi magunk vagyunk saját – igencsak korlátozott kapacitású – „mérőműszereink”, nem tudjuk felfogni, ezért elutasítjuk. Ám ennek ellenére bőségesen körül vagyunk véve *energiákkal, rezgésekkel, hullámokkal* és *információkkal.*

Tudom, hogy nem tudom.

SZÓKRATÉSZ

Bármilyen régi ez a bölcsesség, még ma is ugyanúgy érvényes. A genfi Cern-Center[11] vezető kutatója egy tévéinterjú során azt nyilatkozta, hogy mi, jelenkori emberek, valóságunknak csupán 5 százalékát tudjuk érzékelni, és hogy minden technikai felszereltségünk ellenére sem tudunk a maradék 95 százalékról semmit. Pedig ez a felfoghatatlan 95 százalék rejti a választ valamennyi megoldatlan kérdésünkre.

Ugyanez a kutató mondta, hogy azért építették fel Svájcban ezt a gigantikus kutatóközpontot, mert legalább egyetlen százalékkal jobban szeretnének belelátni a valóság eddig ismeretlen régióiba. Négymilliárd euró egy százaléknyi tudásért!

Ha Isten teremtette a világot,
biztosan nem az volt a legfőbb gondja,
hogy számunkra érthetővé tegye.

ALBERT EINSTEIN

[11] A négymilliárd eurós „Large Hadron Collider" projektben a kutatók egy 27 km hosszú, 150 méterrel a föld alá süllyesztett részecskegyorsítóval kutatják az ősrobbanást. Ehhez a teljes, gyűrű alakú berendezést mínusz 271°C fokra kell hűteni. Csak ezen az alacsony hőmérsékleten képes az 1800 speciális mágnes megfelelő térerőt előállítani. Az atomfizika eme legújabb szuperberendezése nem veszélytelen, mert bár a gyors mozgású atommagok súlya a gramm milliárdrészét sem érik el, felgyorsítva nagyjából akkora energiára tesznek szert, mint egy 100 km/h sebességgel haladó 800 tonnás tehervonat. Ház méretű – 46 méter hosszú és 25 méter magas – mérőberendezésekkel igyekeznek minden mérést elvégezni és regisztrálni. Ne feledjük: mindez „csupán" energia. És ez az igazi rejtély. Jelenlegi ismereteink szerint az ősrobbanás után csak energia maradhatott volna, anyag nem. Az ősrobbanáskor először egyesülnie kellett az anyagnak az antianyaggal, ugyanakkor viszont kölcsönösen meg is kellett volna semmisíteniük egymást. „A kérdés tehát az, hogyan lehetünk itt egyáltalán? Megfoghatatlan" – véli a projektben részt vevő müncheni fizikaprofesszor, Siegfried Bethke.

Tudjuk tehát, hogy tulajdonképpen semmit sem tudunk. Valóságunk legnagyobb részét nem ismerjük. Ám az ennek ellenére létezik és hat ránk, akkor is, ha nem tudjuk, *miként.*

Így van ez az idővel is. A valóságnak időben is csupán egy csekély hányadát ismerjük. Érzékeinkkel és értelmünkkel csak a jelent érzékeljük. Mégis tudjuk, hogy létezik múlt és jövő, most, ebben a pillanatban is, még ha a „pillanat" szó is mesterséges találmány, hiszen ha nincs idő, pillanat sem létezhet.

A lineárisan haladó idő
csupán egy magunk alkotta elképzelés.

- Az idő nem lineáris. Minden *egyszerre* történik.
- Ezért – mivel minden egyszerre történik – lehet hatással a jövő a múltra.
- Nemcsak *egyetlen* valóság létezik, hanem *számtalan.*

Mivel nem csupán *egyetlen* valóság létezik, hanem *számtalan,* és mindig minden egyszerre történik, számtalan válaszhullám érkezik a jövőből jelenünkbe. Ez pedig azt jelenti, hogy jelenlegi állapotunkból vagy múltunkból számtalan jövőbeni lehetőség fakad. Tulajdonképpen jelenünk is a múltban sugárzott ajánló hullámainkból alakult ki. Mintha egy olyan film szereplői volnánk, amelynek a kimenetele a mi döntéseinktől függ. A mi kezünkben van a „happy end".

A jövő változatainak jelzései felénk áramlanak,
s találkoznak ajánló hullámainkkal.

De nem minden hullám illik össze, nem mindegyik rezonál egymással. Az ajánló és válaszhullámok úgynevezett modulációjára csak akkor kerül sor, ha hullámformáik nagyon hasonlítanak egymásra. Csak ekkor történik meg a tranzakció, magyarán ekkor lép kölcsönhatásra

múltunk – vagyis amit sugároztunk – a jövő számtalan lehetőségeinek egyikével. Csak ekkor válik elég naggyá az esemény valószínűsége.

De honnan származnak a jövőből eredő hullámok? A legnevesebb fizikusok egyike, Fred Alan Wolf, az alábbi következtetésre jutott: mindenki, aki tudva vagy tudattalanul energiát bocsát ki, és mindaz, amit az ember érez, gondol vagy hisz, a már ismertetett módon ajánló hullámokat küld a jövőbe – *de ugyanakkor a múltba is.*

Gyakorlatilag csupán *egyetlen* hullámról van szó, amely gömbalakban terjed, méghozzá nemcsak térben, hanem időben is. Ezzel egyidejűleg azonban a jövő is sugároz válaszhullámokat. Az eljövendő események tehát válaszhullámokat küldenek vissza a jelenbe. A jövőnek azonban számtalan változata létezik, „amelyekben szintén számtalan lehetőség szunnyad, s küld válaszhullámot a múltjába (vagyis a jelenembe).”[13]

Az általunk kibocsátott ajánló hullámok azonos rezgésű válaszhullámokat keresnek a jövőben, hogy nagy eseményvalószínűséget érjenek el.

Az általunk kibocsátott energia a sokféle jövő valamennyi lehetőségét letapogatja, és azzal a jövővel lép kölcsönhatásba, amelynek hullámformája a mi ajánló hullámunknak a leginkább megfelel.

Ajánló hullámunk teljes jövőnkön végighalad. Minden lehetőséget megvizsgál – a következő pillanatot éppúgy, mint az elkövetkező év vagy évtized eseményeit.

A kvantumfizika itt azzal a jelenséggel szembesült, hogy minél közelebb van időben a jövőbeni esemény, annál nagyobb a rezonanciaélesség, azaz: „Minél közelebb van hozzám egy, általam a jövőben megfigyelt esemény, annál egyértelműbben el lehet dönteni, hogy bekövetkezik-e vagy sem.”

[12] In: Starkmuth, Jörg: *Die Entstehung der Realität.* Jörg Starkmuth, 2006.

[13] In: i. m.

Jelenlegi tudatállapotunk
a közeljövő valamennyi lehetséges eseményét rögzíti.

Ha a várt események a távoli jövőbe esnek, a rezonanciaélesség valamelyest csökken, ám jelenlegi tudatállapotunk igen világos tendenciát mutat. Mivel azonban tudatállapotból is mérhetetlenül sokféle létezik, és ezek mindegyike energiát bocsát ki, voltaképpen bármelyik lehetőséggel kapcsolatba léphetünk. Így is teszünk, amikor ajánló hullámaink a válaszhullámokkal kommunikálnak, és megteremtik az események valószínűségét.

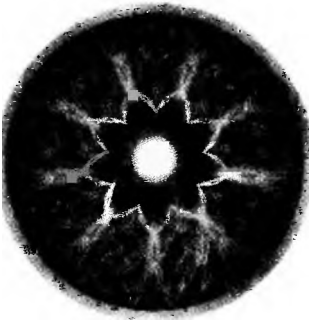
Ezzel aztán el is érkeztünk a kívánságokig. Kívánni ugyanis annyi, mint e sok lehetőség valamelyikét az életünkbe vonzani.

- Amikor kívánunk, ajánló hullámot bocsátunk ki.
- Ez kapcsolatba lép egy válaszhullámmal.
- Ha megteremtettük egy esemény valószínűségét, minden esélyünk megvan arra, hogy a kívánságunk teljesül.

Mindazzal, ami bennünk szunnyad,
a külvilágban is találkozni fogunk,
hiszen a külvilág csupán bensőnk tükörképe.

Csak akkor tudunk egy hullámhosszra kerülni azokkal a dolgokkal,
amelyeket meg szeretnénk valósítani az életünkben,
ha a tudatunkat céltudatosan rájuk irányítjuk.

A kívánt események elérése érdekében
megfigyelésünk és ellenőrzésünk alá kell vonnunk
gondolatainkat, érzelmeinket és meggyőződéseinket,
mert MINDEN, amit gondolunk vagy érzünk, rezgésteret kelt.



Gondolataink erejével az anyag is átalakítható?

Nem vagyunk mások, csupán gondolataink eredménye.
A gondolataitokkal keletkezik mindaz, ami minket alkot.
Gondolataink erejével teremtjük, magunk körül a világot.

BUDDHA

Az előző fejezetekből kiderült, milyen erős, hatalmas energia árad a szívünkből. Láthattuk, hogy rezgésterünknek nem jelent akadályt sem a tér, sem az idő – úgyis eljut oda, ahol hasonló rezgésű teret talál. Most már azt is tudjuk, hogy a gondolatok ereje még a mások vagy magunk DNS-ére is hatással van.

Ezek a felfedezések talán meglepőek, ám sokkal nagyobb hatással vannak az életünkre és a kívánságainkra, mint gondolnánk. Ugyanis ez a szívünkből áradó energia nemcsak a testünket, hanem akár az anyag atomjait is képes megváltoztatni.

Ahhoz, hogy ezt jobban megértsük, egy kis kitérőt kell tennünk az atomok világába. Aki már régen koptatta az iskolapadot, vagy nem olvasott még az új fizikáról, annak vélhetőleg még mindig az atom régi, mechanikus modellje jut eszébe: egy mag, amely körül elektronok és protonok keringenek. Ez a modell tehát szilárd részecskékből áll. Csakhogy ez az elképzelés már a múlté. Az egymás körül keringő részecskék parányi naprendszerre emlékeztető mechanikus képét új tudományos modell váltotta fel. Ma már tudjuk, hogy az atom nem részecskékből, hanem energiakoncentrációkból áll. Ugyanis minél közelebb jutunk az elektronokhoz, protonokhoz vagy akár az atommaghoz, azok annál tünékenyebbnek bizonyulnak. A sűrű, szilárdnak tűnő részecske valójában csupán örvénylő energia. *Az atomnak nincs fizikális szerkezete.* Inkább egy kicsiny, energiát sugárzó örvényhez hasonlít. Ezeket a parányi energiaörvényeket nevezzük kvarkoknak vagy fotonoknak.

Szilárd anyag nem, csupán energia létezik.

Ez az energia elektromos és mágneses mezőkből áll.

Lássuk hát azt az energiát, amelyet a szívünk bocsát ki – hiszen az energiamező mindig változatlan: az atomok energiáját ugyanolyan erőterek adják, mint elménk gondolatainak vagy szívünk érzelmeinek és meggyőződéseinek erejét.

Az atomok megváltoztathatók.

Ezt a jelenséget elsőként Pieter Zeeman fedezte fel 1896-ban. Ő jött rá arra, hogy a *mágneses* erő képes megváltoztatni az anyagot.

1913-ban Johannes Stark felfedezte, hogy az *elektromos* mező is hatással van az atomra. Az elektromos mező tehát ugyanúgy képes megváltoztatni az atomot, mint a mágneses mező.

A kvantumfizika számtalan kísérletének és vizsgálatának köszönhetően már azt is tudjuk, hogy az atom magától átalakul, ha elektromos vagy mágneses mezeje megváltozik. Ez azt jelenti, hogy az atomok másképpen kezdenek viselkedni, s ezáltal anyagi megjelenésük is megváltozik.

Ma már tudjuk, hogy szívenergiánk ereje akár az atomokra is hatással lehet, vagyis csakugyan megváltoztathatjuk a világ minden atomját, időtől és tértől függetlenül. Ez fantasztikus dolog. Ettől kezdve ugyanis nem vagyunk a hitünkre utalva, hanem tudatosíthatjuk – hiszen tudományosan bebizonyították: közvetlen hatást gyakorlunk környezetünkre.

Most már talán kapizsgáljuk, micsoda erő összpontosul a kezünkben, ami a vágyainkat illeti. Így akár a „leglehetetlenebb" dolgok is valóra válhatnak. Elménk talán még mindig „megmagyarázhatatlan csodának" véli őket, ám a tudomány és a szellem nagyjai már régesrég nem tartják őket annak.

Kedves Franckh úr,

ma hihetetlen dolog történt!
Néhány hete elhatároztuk, hogy belevágunk egy házvásárlásba. Ehhez el kellett adnunk néhány részvényünket. Tegnap azonban beütött a tőzsdekrach. A részvények értéke drámaian zuhant. Egész éjszaka nem tudtam elaludni; azon tépelődtem, hogy most nem tudjuk megvenni a kiszemelt házat. Aztán azt kívántam, hogy eladás előtt ugorjon fel a részvényeink értéke. Egész éjjel erre gondoltam.

Másnap felhívott a férjem, és elújságolta, hogy a Volkswagen-részvények értéke megmagyarázhatatlan módon emelkedni kezdett. Egy órán belül eladtuk mindet, és 5000 eurós nyereséget könyvelhettünk el. A részvények ára még aznap este drasztikusan visszaesett.

Üdvözletem – és köszönöm!
Petra

Ha rájössz, mi a legmélyebb meggyőződésed,
kezedben lesz a kulcs az életedhez.

Mindennel összeköttetésben

Az ember élete az, amivé gondolatai alakítják.
MARCUS AURELIUS

Akár szívünk erejével, akár DNS-ünkkel, akár elménk által, gondolataink energiájával: ha akarjuk, ha nem, szakadatlanul jeleket küldünk a külvilágba, s jelzéseink találkoznak mások energiáival. Ha azonos a hullámhosszuk, az ő energiáik óhatatlanul ráhangolódnak a miénkre. Ha különböző, az energiánk nem érinti meg őket. Ugyanakkor természetesen minket is vonz azoknak az embereknek az energiája, akikkel azonos hullámhosszon vagyunk. Folyamatosan sugározzuk, s egyben fogadjuk is a jeleket.

Azáltal, hogy mindennel összeköttetésben állunk, mindenestül újraírhatjuk sorsunkat. Ily módon ugyanis mindent megváltoztathatunk az életünkben – mindegy, hogy egy mély, őszinte szerelemre, gyógyulásra, barátokra vagy éppen anyagi gazdagságra vágyunk. Mivel mindennel összeköttetésben állunk, gondolataink és hitünk által teremtett rezgésterünk mások rezgésterét is mozgásba lendíti.

Ha ezt a képességet céltudatosan használjuk, saját akaratunk szerint alakíthatjuk az életünket. Ennek feltétele, hogy ismerjük meggyőződéseink és gondolataink valódi tartalmát, s ezáltal megtanuljuk tudatosan irányítani őket, kételyek és gyöngeség nélkül.

A lényeg mindig a mélységes meggyőződés.

Életünkben megvalósul mindaz, amiben leginkább hiszünk, amire a leggyakrabban gondolunk, legyen az akár gyógyulás, akár valamilyen rendkívüli siker. Amiről meg vagyunk győződve, az meg is való-

sul. Ez természetesen félelmeinkre is igaz, ha gondolatban energiával tápláljuk őket.

Ha vágyak, ha félelmek: valóságunk forrása mindig korábbi gondolataink erejében keresendő. A rezonancia törvényének értelmében ez vonzza rezgésével az életünkbe mindazt, amit remélünk, vagy amitől félünk.

Legyen néked a te hited szerint.

JÉZUS KRISZTUS[14]

Minél inkább hisszük, hogy

- mindentől különváltan élünk,
- a dolgokkal szemben tehetetlenek vagyunk,
- áldozatok vagyunk,
- minden csupán a véletlen eredménye, s életünk áttekinthetetlen, kusza események halmaza,
- a világ igazságtalan,
- nincs hatalmunk a betegségek felett,
- ennél több nem jár nekünk az életben,
- a szerencse vagy a szerencsétlenség vak,
- idegenek vagyunk a testünkben,
- saját képességeinket nem befolyásolhatjuk,

annál jobban belekeveredünk az imént felvázolt, ijesztő életbe.

Ugyanakkor üresség és magány tölt el minket, mert elszakadunk a bennünk szunnyadó alkotótól – elszakadunk saját isteni valónktól.

Nem csoda, ha magányosságunkban felszínes dolgokkal próbáljuk kitölteni az életünket. Ezért hajszolunk olyan célokat, amelyek

[14] Máté 8,13.

sohasem tesznek boldoggá, hiszen alig érintenek meg minket. Amíg nem találunk magunkra, amíg nem magunkat tekintjük világunk megteremtőjének, addig életünk csakugyan áttekinthetetlen és látszólag véletlenszerűen bekövetkező események kusza kavalkádja lesz. Csakhogy ezt is *mi* sugalljuk életünknek. *Mi* teremtjük meg azt az állapotot, amelyre oly keservesen panaszkodunk. Kezdeti lehetősége mibennünk rejlik. E kiváltó erő nélkül ezen a világon semmi sem létezhet.

A rezonancia törvénye bármit elősegít,
és mindig megerősít a hitedben.

Az energia nem nézi, hogy célod erkölcsös vagy hasznos-e. Egyszerűen csak a belőled áradó impulzusokra válaszol. Mi következik ebből? Egy reményt keltő hír:

Bármikor kiléphetünk magunk alkotta világunkból.

Nem kell mást tennünk, mint a nézeteinken változtatnunk. Kezdhetjük például azzal, hogy más szemmel tekintünk a mindennapjainkra. Először is azt kell megértenünk, hogy miként lépünk kapcsolatba a minket körülvevő világgal, és miképpen változtathatnánk meg a rezgésterünket, hogy általa olyan élményeket vonzzunk az életünkbe, amilyenekre vágyunk.

Vágyaink és kívánságaink valóra váltásához az első és legfontosabb lépést azzal tesszük meg, ha nem kívülállónak, hanem a világ részének tekintjük magunkat. Ettől kezdve semmiféle negatív gondolatnak nem fogjuk óvatlanul átadni magunkat, hiszen tudjuk, hogy ezek a gondolatok is rezgésteret gerjesztenek, amely hasonló rezgésterekkel lép kapcsolatba, és olyan irányba tereli életünket, amilyenbe *nem* akarjuk.

Ha megértjük, miként lépünk kapcsolatba a minket körülvevő világgal, rendelkezésünkre áll a világmindenség legnagyobb ereje.

Ha gondolkodási mintáinkon, régi meggyőződéseinken és a magunkról alkotott véleményünkön változtatunk, az addigi ártalmas erőterünkre reagáló eseményekkel és személyekkel már nem leszünk azonos hullámhosszon, ezért el is tűnnek az életünkből. Új élmények és tapasztalatok váltják fel őket – olyanok, amelyekkel *pozitív* gondolataink révén lépünk kapcsolatba.

A szemléletváltás bámulatos példája az alábbi történet. Mária peres ügye több mint nyolc esztendőn át húzódott – egészen egy bizonyos napig:

Az egyik barátnőmet akartam meglepni valamivel, s ekkor akadt kezembe az Ön könyve, a „Kívánjunk egyszerűen!". Egy csapásra megszűnt körülöttem a világ, és üdvözült mosollyal sétáltam ki a könyvesboltból. Hallatlan boldogság fogott el, mert végre megoldást találtam a gondomra!

Hogy mi volt a problémám? Nos, elkövettem azt a hibát, hogy bepereltem egy ügyvédet. Írd és mondd: nyolc és fél évvel ezelőtt! Az első tárgyalás ráadásul az én javamra dőlt el, de az alperes ezt nem volt hajlandó tudomásul venni, így hát nem is fizetett.

Nem adtam fel, tovább pereltem őt – és nyertem! A tartományi bíróság felkarolta az ügyemet. Ezzel aztán kezdetét vette egy véget nem érő huzavona – hogy az időközben kiállt félelmekről ne is beszéljek.

És akkor egyszer csak biztatóan rám mosolygott ez a könyv...

Nyomban követtem is minden utasítását. Szerencsére nem esett nehezemre hinni a jóban. Nem hiába mondják, hogy a remény hal meg utoljára.

A tárgyalás napján olyan nyugodt voltam, mint még soha. Autóba ültem, s a bíróságig vezető úton végig az affirmációmat dudorásztam. Egyszerűen boldog voltam.

Az ügyvédem teljesen kikelt magából, amikor meglátta, milyen nyugodt vagyok. Amikor pedig teljes meggyőződéssel közöltem, hogy nyerni fogunk, a megdöbbenéstől szóhoz sem jutott.

Onnantól kezdve ment minden, mint a karikacsapás. Alig negyven perc múlva koccinthattunk az ügyre: fillére pontosan, ellenvetés nélkül megkaptam a közel 140.000 eurós kártérítést! Hurrá!

Hálásan köszönöm a könyvben leírt ötleteket!

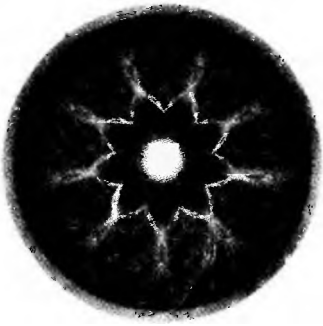
Mária

Máriában a kételynek árnyéka sem merült fel, annyira biztos volt a sikerben, és ennek a bizonyosságnak az ereje áradt belőle. Tudta, hogy győzni fog, simán, könnyedén, lazán, hiszen meggyőződéseink ötezerszer nagyobb erővel sugároznak belőlünk.

Mielőtt kívánni kezdenénk,
először el kell döntenünk,
miféle életre vágyunk.
Bármi lehetséges.
Bármi.

Gondold hát végig, ki szeretnél lenni.
Azután állapítsd meg, ki vagy.

Ha e két személy sokban különbözik egymástól,
akkor mielőbb el kell kezdened hinni abban,
aki lenni szeretnél.
Többé ne azonosítsd magad,
sőt ne is foglalkozz azzal,
aki nem akarsz lenni.



A rezonancia törvénye

- Létezik egy erőtér, amely mindent mindennel összeköt.
- Ez az erőtér a rezgésterünkön keresztül lép kapcsolatba velünk.
- Rezgésterünket érzelmeink, gondolataink és mindenekelőtt a meggyőződéseink alakítják ki.
- Szívünk, DNS-ünk és gondolataink által sugározzuk magunkból.
- A rezgésterek számára sem az időbeli, sem a térbeli távolságok nem jelentenek akadályt.
- A rezonancia törvényének értelmében mindennel és mindenkivel összeköttetésben állunk.
- Bárki vagy bármi kerüljön is a rezgésterünkbe, kénytelen reagálni arra.
- Ami azonos hullámhosszon van velünk, azt óhatatlanul az életünkbe vonzzuk.
- Ugyanilyen elkerülhetetlenül vonz minket is mások rezgéstere, ha a miénkkel egy hullámhosszon van.

II. rész

HOGYAN VÁLTSUK VALÓRA VÁGYAINKAT?

Milyen rezgéstér vesz körül?

Ügyelj a gondolataidra –
belőlük indulnak ki tetteid.
KÍNAI BÖLCSESSÉG

Könyvünk második részében a gyakorlati tudnivalóknak szenteljük magunkat. Itt olyan gyakorlatokat és magyarázatokat találsz, amelyek segítenek mihamarabb létrehozni a vágyak valóra válásához szükséges erőteret. Sose felejtsd el, hogy a cél mindig a megfelelő rezgéstér létrehozása, amely azután folyamatosan sugározza a kívánt energiát. Ha ez sikerül, a világon bármit elérhetsz.

Vágyaink rezgésterének megteremtéséhez sokféle módszer áll rendelkezésünkre. A most következő fejezetekben azok közül mutatok be néhányat, amelyeket eddig a legkönnyebbnek és leghatékonyabbnak éreztem.

A felsorolt eljárások közül azokat válaszd, amelyeket a legjobban élvezed. A könnyedség és az öröm ugyanis fontos energiahordozó: segít megvalósítani, amire vágysz. Ha túl komolyan vagy görcsösen igyekszünk, óhatatlanul olyan negatív, komoly és görcsös erőteret gerjesztünk, amellyel csak görcsös komolyságot teremtünk az életünkben.

Nem mindegyik módszer fog tetszeni, némelyikkel talán nem is boldogulsz elsőre. Talán olyan is akad majd, amely ellenállást ébreszt benned, elszomorít vagy kételyeket kelt. Vagy nem tudsz eléggé hinni benne, netán nem kelt benned eleinte elég erőteljes képeket. Ez rendjén is van így. Ne légy hát csalódott, és ne mérgelődj, mert azzal – a rezonancia törvényének értelmében – tovább erősíted ezt az állapotot. Ne feledd:

Az életedbe vonzol mindent,
amit gondolsz, érzel és hiszel.

Nem kell mindegyik módszert kipróbálnod vagy egyszerre alkalmaznod. Sokkal többet érsz egyetlen jól bevált, megbízható módszerrel, mint több tessék-lássék módon végzett kísérlettel.

Minél nagyobb örömmel és élvezettel végzed,
annál gyorsabban számíthatsz eredményre.

Mielőtt a technikákra térnénk, vessünk számot magunkkal, és vizsgáljuk meg, milyen rezgéstér vesz körül minket. Ezt viszonylag könnyű felismerni, ugyanis környezetünk pontosan azt tükrözi, ami a lelkünket kitölti, így hát könnyűszerrel kiolvashatjuk belőle, milyen rezgésteret gerjesztettünk magunk körül.

Miért van szükség erre a számvetésre? Azért, mert ha *nem* a számunkra megfelelő rezgéstérrel vettük körül magunkat, hiába fáradozunk az optimális hullámhossz megteremtésén: környezetünk újra meg újra visszahúz oda, ahol *nem* szeretnénk lenni, s ez megsemmisíti új rezgésterünket. Minden percben és másodpercben arra emlékeztet, hogy szinglik, magányosak, zűrösek, szegények, szerencsétlenek, elkényeztetettek vagy így is, úgy is pechesek stb. vagyunk.

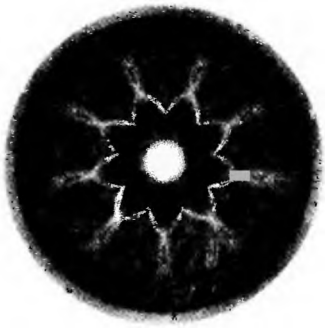
A minket körülvevő rezgéstér tartósabb hatással van ránk,
mint kívánságaink magunk teremtette erőtere.

Rezgésünk egyfajta bennünk pulzáló mátrixhoz hasonlít.
Lényünkről árulkodó információkat sugároz a világba,
s csak azt vonzza életünkbe, ami hozzá hasonló.

Ebből adódóan környezetünket afféle kódolvasóként is használhatjuk.

Abból, ami minket ér, vagy amit magunkhoz vonzunk,
kiolvashatjuk belső programozásunkat.

Az, hogy mindennel összeköttetésben állunk,
segít megérteni magunkat,
és javunkra fordítani ezt a lehetőséget.



Ha rezgésterek gátolnak a további fejlődésben

Egyetlen pillanat létezik csupán,
amelyben fontos, hogy felébredj.
Ez a pillanat most van.
BUDDHA

Mint tudjuk, előfordulhat, hogy *idegen* rezgésterek hatása alá kerülünk. Ezt mindennapjaink során túlságosan is sokszor tapasztalhatjuk. Ha például az imént még békések és nyugodtak voltunk, egyetlen dühös és elégedetlen ember is elég ahhoz, hogy kihozzon a sodrunkból, és máris egy parázs vita kellős közepén találjuk magunkat. Az indulatok bozóttűzként terjednek tova, s ilyen felhevült állapotban sokszor olyasmi is kicsúszik a szánkon, amit jobb lett volna megtartani magunknak, vagy olyan elhamarkodottan döntünk, mint józanabb és megfontoltabb pillanatainkban soha.

Sokszor nem is értjük, hogyan ragadtathattuk el magunkat ennyire, holott egészen addig olyan kiegyensúlyozottak voltunk egész nap.

Nos, a megoldás pofonegyszerű: mindössze annyi történt, hogy egy másik ember rezgésterébe kerültünk, s engedtük, hogy magával ragadjon. Más szóval: rezgési energiánk alkalmazkodott a másikéhoz. Akartuk-e vagy sem, egy idegen erő befolyása alá kerültünk.

Ám ha jobban szemügyre vesszük a helyzetet, be kell látnunk, hogy ez az erő korántsem olyan idegen. Hiszen nem keríthetett volna hatalmába, ha nem szunnyadt volna a mi lelkünk mélyén is. Egyszerűen nem reagálnánk rá. Az *állítólagosan idegen* rezgés nem rázna fel minket.

Ha egy veszekedős ember fel tud bosszantani,
akkor mi is hajlamosak vagyunk a veszekedésre.

Bármilyenek lehetünk. Az érzelmek összes árnyalata fellelhető bennünk. Lehetünk békeszeretők, kedvesek, együttérzők, indulatosak, csüggedtek, irigyek, szeszélyesek vagy kétkedők. Ha valaki például szeretettel és együttérzéssel fordul hozzánk, minket is mélységes együttérzés tölt el, és gyengéden, kedvesen válaszolunk. Bennünk szunnyad mindkettő, az indulat és az együttérzés is, máskülönben nem töltene el minket ez az erő.

Mindig rajtunk áll, hogy milyen belső erőket mozgósítunk.

Ez csakis tőlünk függ. Elvégre számos kiváló technikát ismerünk, amelynek segítségével az idegen erőkre ráhangolódhatunk. Amikor például belépünk egy templomba, egyszerre másként kezdünk viselkedni – nemcsak azért, mert ez az elvárás, hanem azért is, mert azon nyomban ráhangolódunk a minket körülvevő tér békességére. Megérezzük, és ettől mi is megnyugszunk, megbékélünk. A lelkünkben eláradó csöndesség néha még akkor is kitart, amikor már az utcán járunk, és a hétköznapi ügyeinkkel foglalkozunk.

Nagyjából ugyanez történik akkor is, ha egy felemelő témájú könyvet olvasunk vagy megkapó muzsikát hallgatunk. Nyomban átvesszük más személyek vagy a hangok rezgéseit, s ehhez csupán egyetlen dolgot kell tennünk: jelen kell lennünk, kapcsolatba kell lépnünk velük.

***Az* adott rezgéstereknek úgy vehetjük hasznát, ha a kívánt erőhöz közelítünk.**

Ám gyakran olyan rezgésterekben tartózkodunk, amelyek a vágyainktól homlokegyenest különböznek. Olyan emberekkel vesszük körül magunkat, akik a kételkedésükkel elgyengítenek, és arról akarnak meggyőzni, hogy amit elképzeltünk, úgysem sikerülhet. Ha a kételkedők rezgésterében élünk, nem csoda, ha magunk is kételkedni kezdünk. Ez a folyamat gyakran alattomos és észrevétlen. Ezért nem

árt időnként elgondolkozni azon, hogy csakugyan megfelelő, biztató és a céljainkat támogató rezgéstérben élünk-e.

Az egyik előadásom alkalmával mesélte egy hölgy, hogy írt egy könyvet, és menedzseltetni akarta magát. Meg is bízott egy másik hölgyet, aki maga is sikeres író volt, hogy segítsen alkalmas kiadót találni. Előadásom hallgatója azonban cseppet sem tűnt lelkesnek vagy boldognak a könyve miatt. Inkább gondterheltnek látszott, mert menedzsere jó előre világosan figyelmeztette: nehogy azt higgye, hogy első könyve mindjárt bestseller lesz; ez egyszerűen lehetetlen. Elvégre ő maga is három könyvet adott ki, mielőtt a bestseller-listákra került volna.

Hallgatóm szerette volna hallani a véleményemet, hogy továbbra is menedzseltesse-e magát ezzel a hölggyel. Ezért én visszakérdeztem, hogy a menedzseléstől bátrabbnak vagy bizonytalanabbnak érzi-e magát. Azt felelte, hogy azóta nagyon elbizonytalanodott. A következő kérdésem arra vonatkozott, hogy ki fizet kinek. (Természetesen ő fizetett a menedzselésért.) Erre lecsaptam: „Miért fizetsz annak, aki csak elbátortalanít? Miért nem keresel olyan embert, aki bátorságot önt beléd? Aki erőt ad és lelkesít, hogy le tudd küzdeni a könyvkiadással járó összes nehézséget? Ez majdnem olyan" – mondtam –, „mintha egy pocsék műsort néznénk a tévében, amely egyáltalán nem tetszik, mégis továbbnézzük, csak azért, mert befizettük érte a tévédíjat."

Ha észrevesszük, hogy valaki nem tesz jót nekünk, semmi sem kényszerít arra, hogy mellette maradjunk, és továbbra is kitegyük magunkat sorvasztó erejének.

Persze, sokszor azt hisszük, hogy nem találunk mást, aki az elhatározásunkban segítene, és szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy egyáltalán támogat minket valaki. Ezt azonban csak az értelmünk sugallja – az pedig nem ért a „csodákhoz", inkább a kudarcra

ítéltség érzésében erősít meg minket. Ha ki akarunk lábalni ebből, nagyon hamar keresnünk kell egy új, pozitív rezgésteret, amelynek révén előre juthatunk, fejlődhetünk.

Olyan emberek társaságát keresd, akik motiválnak!

Olyanokkal vedd körül magad, akik hisznek benned, akik biztosak az erődben, látják benned a tehetséget, a lehetőséget, és buzdítanak, sőt segítenek is, ha kell.

Miért maradnál azokkal, akik csak gáncsoskodnak és nem hisznek az erődben, az ötleteidben? Ki vagy mi késztet arra, hogy eltűrd őket? Életünknek simán, egyszerűen és derűsen kellene zajlania, olyan nagyszerű segítő erőktől övezve, amelyek naggyá tehetnének minket, amelyek révén felülemelkedhetnénk magunkon és új utakat járhatnánk be. Ám megszokásból gyakran olyan emberek társaságát keressük, akik megbénítanak vagy megakadályozzák a fejlődésünket. Talán azért maradunk velük, mert kisugárzásuk a szüleinkre, testvéreinkre, rokonainkra, ismerőseinkre emlékeztet. Néha egyenesen az ő rezgésterükben érezzük otthon magunkat, bármilyen negatívan hasson is ránk. Ha azonban ragaszkodunk ehhez a *megszokott negatív* rezgéstérhez, akkor nehezen kezdünk neki egy új, pozitív reakciókat vonzó rezgéstér kialakításának.

Előadásom hallgatója csak nevetett, amikor rájött, hogy zsákutcába futott. Hirtelen nem is értette, miért hagyta, hogy az a hölgy ennyire a hatalmába kerítse, ráadásul úgy, hogy még ő fizet érte.

Lehet, hogy a te helyzeted is hasonló. Nem mindig ismerjük fel azonnal a negatív környezetet. Talán csak akkor vesszük észre, ha *tudatosan* figyeljük és próbára tesszük.

Egy nagyon egyszerű és gyors módszerrel feltérképezhető, milyen erők veszik körül az embert:

- Írd fel azoknak a barátaidnak, ismerőseidnek és rokonaidnak a nevét, akikkel (szinte) mindennap találkozol.
- Minden név mellé írd oda azt a tulajdonságot, ami az illetőről eszedbe jut. Például: „segítőkész, vidám, derűs, készséges" vagy „folyton kritizáló, irigy, féltékeny" stb.
- De ne gondolkozz sokáig, hanem azt írd, ami elsőre eszedbe jut. Mindig az első sugallat az igazi. Ha sokat töprengesz, előfordulhat, hogy közbeszól az értelmed, és megpróbálja viszonylagossá tenni a tényeket.

Ily módon gyorsan eldöntheted, hogy erőt adnak-e a téged körülvevő emberek, vagy inkább korlátoznak és kudarcra ítélnek. Ha nehezedre esik a válasz, tegyél fel konkrétabb kérdéseket:

- A környezetedben uralkodó erő elősegíti vagy inkább hátráltatja a terveidet?
- Erőt ad a környezeted?
- Biztonságban és jól érzed magad benne?
- Bíznak benned?
- Támogatnak?
- Beszámolhatsz a vágyaidról?
- Figyelembe veszik az érdekeidet?
- Mutatkozhatsz olyannak, amilyen vagy?

Ne csodálkozz, ha válaszaid kijózanítónak tűnnek. Ha nem így lenne, már egy másik rezgéstér venne körül, ennélfogva más erőket és más személyeket vonzanál az életedbe.

De lépjünk tovább:

- Jelöld meg a felsorolt személyek közül azokat, akik *nem* hisznek az erődben és az ötleteidben.

- Esetleg gondold végig, meddig vagy hajlandó engedni, hogy ítélkezzenek feletted, alábecsüljenek vagy rossz irányba tereljenek. Írj egy számot a listára, egy pontos dátumot: egy napig, egy hónapig, egy évig, egy életen át. Ebből láthatod, mi a szándékod, és elősegíted-e a megvalósulását.

Csupán egyetlenegy ember van ezen a földön, aki hatalmat adhat nekik feletted, és ez az ember *te* magad vagy. *Te* engeded, hogy részt vegyenek az életedben, és *te* döntöd el, hogy ezentúl mit teszel.

- Sorolj fel még egyszer mindenkit, aki segít, a javadat akarja és mindig támogat! Ha kevesen is, de mindig vannak, akik bármilyen körülmények között hajlandók segíteni. Gondold csak végig az ismerőseidet. Talán már meg is feledkeztél erről az emberről, vagy másra helyezted a hangsúlyt az életedben. Az illető talán már ott is van melletted, csak te nem vetted észre, vagy magától értetődőnek vetted a barátságát.
- Ha megvan, határozd el, hogy azokra szánsz több időt, és azoknak adsz elsőbbséget, akik az előrejutásodat segítik, és mindig melletted állnak.

Olyanokkal vedd körül magad, akik a javadat akarják, akik elismeréssel, megbecsüléssel és tisztelettel adóznak neked!

- Ha egyelőre nem ismersz ilyeneket, vonzd magadhoz őket gondolataid rezgésterének erejével!
- Tudd, hogy vannak, akik felismerik a benned rejlő képességeket és lehetőségeket.
- Biztos lehetsz benne, hogy mostantól fel is bukkannak az életedben.
- Ami a legfontosabb: ismerd fel a saját lehetőségeidet!
- Kezdd el tisztelni, szeretni és elismerni magadat! Minél céltudatosabban teszed, annál gyorsabban megváltozik a környezeted.

- A kívánt rezgésteret a leggyorsabban úgy teremtheted meg, ha segíted mások vágyainak valóra válását. Minél többet ad valaki, annál többet kap vissza. Mivel hasonló hasonlót vonz, hamarosan olyan emberek között találod magad, akik bőkezűséged tükörképeként szintén segítenek téged.

Legyél a megfelelő rezgéstérben!

Ez persze nem jelenti azt, hogy vágyaid beteljesülése érdekében nyomban el kell hagynod a barátaidat vagy a családodat. Azt azonban jelenti, hogy mellettük olyan közegben *is* kell tartózkodnod, ahol a vágyaid mások számára már teljesültek. Máskülönben hiába mondogatod az affirmációidat, hiába igyekszel vizualizációs vagy fizikai gyakorlatokkal növelni a rezgésed erejét, mert az így létrehozott rezgésteret folyton megzavarják, csökkentik vagy teljesen tönkreteszik, ha csak olyan emberek vesznek körül, akik nem hiszik, hogy a kívánságaid teljesülhetnek és a vágyaid valóra válhatnak.

A negatív rezgésterek megzavarhatják a fejlődésünket.

Ezzel szemben viszont a pozitív rezgésterek jó hatással vannak ránk, és életre keltenek bennünk valamit, ami nagyban elősegíti a fejlődésünket. Ezért aztán kézenfekvő, hogy olyan rezgéstereket érdemes keresnünk, amelyek közelebb visznek a céljainkhoz.

A világ nyitva áll előtted. Mindig is nyitva állt. Csupán résnyire kell nyitnod az ajtót, hogy utat találhasson hozzád az erő. Ha elég nyitott vagy és készen állsz, a többi már a rezgéstér dolga.

Egyszerűen csak legyél ott, ahol a vágyaid beteljesülnek. E helyütt ugyanis újabb támogatókra találsz: működésbe lépnek a tükörneuronjaid...

A tükördidegsejtek áldásos működése

Vágyaink a bennünk szunnyadó képességek előhírnökei.
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Giacomo Rizzolatti professzor olasz neurológus-kollégái a pármai egyetemen már 1990-ben figyelmesek lettek egy érdekes jelenségre. Rájöttek, hogy az agy bizonyos területei képesek elraktározni és felidézni olyan motorikus mozgási folyamatok emlékeit, amelyekről kizárt, hogy saját tapasztalataik lennének. Ezek az agysejtek már egy tevékenység puszta megfigyelésekor is működésbe lépnek.

Agyunk olyan mozgási folyamatok emlékeit is elraktározza, amelyeket nem mi hajtottunk végre.

Ez a tudomány számára merőben új és meglepő tényt jelentett. A puszta megfigyelés révén elraktározott emlékek később annak ellenére is lehetővé teszik hasonló mozgási folyamatok véghezvitelét, hogy előzőleg nem tanultuk és be sem gyakoroltuk őket. Az ekként szerzett képességek tapasztalatának elvileg hiányoznia kellene belőlünk, mégis tudjuk, mi mindenre képes így az ember.

E meglepő jelenségért agyunk idegsejtjeinek egy sajátos, „tükörneuronoknak" nevezett csoportja felel. Ezek az idegsejtek akkor lépnek működésbe, amikor bizonyos tevékenységeket végzünk, például egy kifeszített kötélen egyensúlyozunk, vagy más szokatlan dolgot teszünk. Ám akkor is működni kezdenek – és ez az érdekes –, amikor csak *nézzük,* amint valaki kötélen egyensúlyoz vagy más szokatlan dolgot tesz. Tehát a tükördidegsejtek tesznek képessé arra, hogy olyan tevékenységekbe is beleéljük magunkat, amelyeknek csupán *megfigyelői* vagyunk.

Ezt a képességet már az orvostudomány is sikeresen kamatoztatja. Például így tanulják meg filmről az agyvérzéses betegek, hogyan végezzék újból a mindennapos kézmozdulatokat (vízcsap elfordítása stb.).

Jómagam fiatalkoromban tettem szert e téren igen érdekes tapasztalatra. Akkoriban azon voltam, hogy úgy-ahogy megtanuljak gitározni. Sajnos a gitártanárom nem igazán inspirált, így nem is nagyon haladtam a gitározásban. Ám egy este elmentem a spanyol gitárművész, Manita de Plata koncertjére.

Nagyon boldog voltam. Elbűvölten ültem a színpad közelében, és minden hangot magamba szívtam. Még aznap este eljátszottam a koncerten hallott dalokat, és ezúttal olyan jól ment a gitározás, mint még sohasem. Mintha mindig is az ellesett fogásokat gyakoroltam volna.

Akkoriban legalább annyira lenyűgözött a spanyol zene iránti – egyetlen éjszaka leforgása alatt szerzett – tehetségem, mint amennyire csodálkoztam azon, hogy ilyesmi egyáltalán lehetséges. Ma már tudom, hogy a tüköridegsejteknek köszönhetem ezt a képességet.

- Ha javítani akarjuk valamelyik képességünket, elég, ha alaposan megfigyeljük valaki másnál, s a látottakat elraktározzuk a tapasztalataink között.
- A tüköridegsejtek segítik a gyors előrejutást.
- Az általuk elsajátított tudást természetesen meg is kell valósítanunk. Az idegsejtek munkája csupán az első lépést jelenti.

Megfigyelés közben néha szinte meg is szűnik minden távolság, és szívvel-lélekkel átéljük a látottakat. Ez is a tüköridegsejtek számlájára írható. Ha például egy sportolóval azonosulunk, mi is lázasan izgatottá válunk. A történtek önkéntelenül is annyira magukkal ragadnak, mintha személyesen élnénk át őket. Ha kedvenc sportolónk kritikus helyzetbe kerül vagy a verseny döntő szakaszába ér – például egy bokszmérkőzés vagy egy vívóverseny során, esetleg egy futballmérkőzés szabadrúgásánál –, a mi izmaink is megfeszülnek, pulzusunk fel-

gyorsul és kapkodva szedjük a levegőt. Izgulunk, kijövünk a sodrunkból, elszabadulnak az érzelmeink, kiabálunk, tombolunk, nevetünk, szenvedünk vagy ujjongunk. Úgy éljük át az eseményeket, mintha mi is az arénában állnánk, pedig otthon ülünk a tévé előtt, chips-es zacskóval a kezünkben. Mégis felbolydul az egész testünk.

A tükköridegsejtek teszik lehetővé azt is, hogy beleéljük magunkat mások szerepébe. Általuk szűnik meg az egyén elszigeteltsége. Átérezzük mások együttérzését, viszolygását vagy örömét, s ezáltal megértjük és magunk is átéljük ezeket az érzéseket. És ami a legfontosabb: a példák hatására olyan tapasztalatokra teszünk szert, mintha mindezt mi magunk éreztük volna.

Lélekben mi is végrehajtjuk mindazt, amit megfigyelünk, így a tapasztalat később emlékként a rendelkezésünkre áll.

A képzelet ereje

Az 1980-as években dr. Dennis Waitley átvett az Apolló-programból egy felettébb érdekes vizualizációs gyakorlatot. Az olimpiai játékok résztvevőit arra kérte, hogy gondolatban készüljenek fel a versenyre, és magukban pontosan játsszák le, mi fog történni. A kísérlet résztvevőire érzékelőket helyeztek, hogy reakcióikat jobban ki tudják értékelni. A vizsgálatok meglepő eredményt hoztak: noha a résztvevők csak gondolatban játszották le a mérkőzéseket, izomzatuk az élményt valóságosnak érezte, s úgy viselkedett, mintha a verseny valóban lezajlott volna. A mozdulatok elképzelése tehát valódi izomműködést eredményezett.

Ma már az élsportolók közül is sokan tudnak a tükköridegsejtek létezéséről. Úgynevezett mentáltréningjeik során már jóval a verseny előtt végigveszik magukban az összes szükséges mozdulatsort, egészen addig, amíg a begyakorolt cselekvéssor úgyszólván második természetükké nem válik. Elképzelnek és elismételnek bizonyos élmé-

nyeket – de csak gondolatban. A tüköridegsejteknek köszönhetően aztán a versenyen már a másodperc törtrésze alatt felidézhetik a gondolatban begyakorolt mozdulatokat. Olyan ez, mintha már rég túl lennének a megmérettetésen, mintha már ezerszer végigcsinálták volna, és sokkal több tapasztalat, választási lehetőség és kilátás állna a rendelkezésükre.

Ezért látunk annyi sportolót, aki lelki szemei előtt lejátssza az egész versenyt. A sprinterek a rajtnál állnak, és magukban már javában futnak. Testük végigjátssza az egészet, minden sejtjük felkészül a küzdelemre, és az ehhez szükséges tudást kész bármikor felidézni magában. És ami a fő: testük a legparányibb mozdulatig kész elismételni mindazt, amit a sportolók végiggondoltak.

Ha élsportolókat kérdezünk arról, hogyan tudtak olyan hosszú időn át csúcsformában maradni, s honnan az az erő, amit ki sem néztünk volna belőlük, általában ugyanazt válaszolják: kizárólag a célra összpontosítottak – arra, amit el akartak érni. A célba jutás képzete pedig akkora örömet okozott, amely mellett minden nehézség eltörpülni látszott. Vagyis a cél és a diadalmámor hajtotta őket előre.

A diadal erőterét kell létrehoznunk.

Minél élénkebben magunk elé képzeljük a célt, minél világosabban átgondoljuk és látjuk lelki szemeink előtt a győzelmet, annál tökéletesebb lesz az általunk kibocsátott és mások által felfogott rezgéstér. Ezzel magunkhoz csalogatjuk azokat, akik célunk elérésében a segítségünkre lehetnek. Ezenkívül testünk is jó előre felkészül a várva várt eseményre. Ma már azt is tudjuk, hogy agyunk a képzelet működése során létrejövő idegi kapcsolatokat képes egyfajta könyvtárba rendezni.

Így már a vizualizáció működési mechanizmusa is érthetővé válik. Ha tudatosan beleképzeljük magunkat a kívánt helyzetbe, ráhangol-

juk a rezgésterünket és megerősítjük az elképzelésünket. Ezenkívül tüköridegsejtjeinket is működésbe hozzuk, s a kellő időben sokkal nagyobb tudással rendelkezünk. Agyunk ezt valóban úgy veszi, mintha a szóban forgó helyzeteket illetően elegendő tapasztalatot gyűjtöttünk volna, és tudnánk, mikor mit kell tennünk, magabiztosan, nyugodtan és megfontoltan. Testünk is kiegyensúlyozottan viselkedik, hiszen egy pillanatig sincs megerőltetve vagy túlterhelve.

Nekem már régóta szokásom, hogy a fontos találkozókat vagy megbeszéléseket magamban végigjátsszam, és szerencsés kimenetelüket elképzeljem. Így magabiztosabb vagyok, gyorsan tudok reagálni és könnyen kézben tartom az eseményeket.

A tüköridegsejteknek ezenkívül más fontos feladatuk is van: különleges emlékezőtehetséggel ajándékoznak meg. Bizonyára mindenki átélte már, hogy amikor olyan személyekről hall, akik a semmiből kezdték, és meggazdagodtak vagy elismerést szereztek, egy ideig maga is roppant elszántnak érzi magát, és hisz benne, hogy képes lenne ugyanerre. Hát ez is a tüköridegsejtek műve. Saját élményünkként raktározzák el azoknak az élményeit, akikről hallunk vagy olvasunk, s ily módon vívják ki csodálatunkat. Bebizonyosodott, hogy minél inkább azonosulunk valakivel, s minél jobban hasonlít az övéhez a vágyunk, annál élethűbb az élmény, amelyet elraktározunk.

Ez a tény hirtelen új távlatokat nyit – olyanokat, amelyekről eddig nem is álmodtunk. Az olyan példaképek, mint Gandhi, Buddha, Jézus, Martin Luther King, Teréz anya, Nelson Mandela vagy más követésre méltó személyiségek azért voltak és lesznek annyira fontosak saját kibontakozásunk szempontjából, mert lelkesítenek és új irányt mutatnak. Ugyanígy hat az is, ha mások vágyainak teljesüléséről olvasunk vagy hallunk. Tüköridegsejtjeink segítségével mi is átéljük, így mindez számunkra is valóságossá válik. A sikertörténetek segítenek kitörni korlátaink közül, mert tudjuk, hogy amit más meg tudott tenni, arra mi is képesek vagyunk.

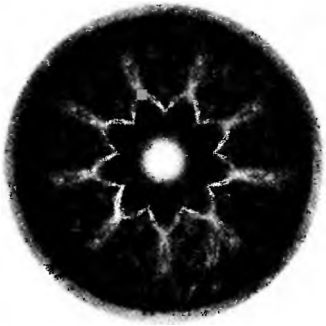
Tükörídegsejtjeinket már az is működésbe hozza,
ha gondolatban azzal foglalkozunk,
hogyan voltak képesek mások olyasmire,
ami látszólag lehetetlen.

Bármi legyen is a célod: éld bele magad, hogyan csinálták mások! Olvass róla, figyeld meg, elemezd, sajátítsd el a tapasztalataikat!

Egy tanulmányban azt olvastam, hogy a legsikeresebb emberek kedvenc olvasmányai más sikeres emberek életrajzai. Most, hogy tudjuk, milyen tanulékonyak a tükörídegsejtek, ez nem is csoda. Minél többet olvasunk mások sikereiről, annál több *saját* emléket raktároz el az agyunk. Hirtelen rájövünk: bármi megtörténhet. Nincsenek határok. A vélt akadályok csak még nagyobb ugrásra ösztönöznek.

- Tanulmányozd sikeres emberek életét!
- Olvass életrajzokat vagy nézz olyan filmeket, amelyek sikeres emberekről szólnak!
- Foglalkozz olyan emberek életével, akik pénzszűkéből is meg tudták teremteni saját anyagi szabadságukat!
- Foglalkozz az úgynevezett „csodákkal”!

Nem elég a tudás, tudni kell élni is vele;
nem elég az akarás, tenni is kell.[15]
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



[15] In: Johann Wolfgang von Goethe: *Wilhelm Meister vándorévei.* (Fordította: Tandori Dezső) Európa Könyvkiadó, Budapest, 1983.

Kerülj a megfelelő rezgéstérbe

Ne vesztegesd az időt akadályok keresésével: lehet, hogy nincsenek is.

FRANZ KAFKA

Készülj fel rá, hogy testileg-lelkileg kapcsolatba lépj vágyaddal! A tükköridegsejtek és a jótékony hatású rezgésterek működésének leghatékonyabb kihasználása végett tartózkodj olyan rezgésterek közelében, amelyek vágyad eléréséhez közelebb visznek!

Ha tehetősebb szeretnél lenni, olyanokkal vedd magad körül, akik jólétben élnek! Ha boldog, tartós kapcsolatra vágysz, olyan párok közelségét keresd, akik kiegyensúlyozott és elégedett életet élnek! Ha egy bizonyos szakmában szeretnél dolgozni, igyekezz azok között mozogni, akiknek ez a szakmájuk!

Nemcsak azért, hogy ezáltal saját rezgésed is a *kívánt* irányban fokozódjék, és tükköridegsejtjeid révén új, ismeretlen tapasztalatokat szerezz, hanem azért is, mert így olyan információkat vonzol magadhoz, amelyek a további lépésekhez javadra válnak és célravezetők lesznek. Olyan embereket ismersz meg, akik megerősítenek céljaid elérésében, vagyis akik tudják, hogy te is valóra válthatod vágyaidat.

Aligha van ösztönzőbb dolog, mint mások sikere. Amit mások elértek, az nekünk is sikerülhet! Először is, akik már célba értek, megértik a vágyakozásunkat – elvégre egyszer ők is így kezdték. Segíteni, támogatni fognak és – ami a legfontosabb! – hisznek a képességeinkben. Bármi legyen is hát, amit valóra szeretnél váltani: menj oda, ahol valakinek már sikerült.

Ezzel máris az utolsó előtti fejezet kiindulási pontjához érkeztünk. Olyan emberekkel vedd körül magad, akik hisznek benned! Őket a legkönnyebben ott találod meg, ahol a vágyaid valóra válnak.

Ha jobb környéken szeretnél lakni, sétálgass azon a környéken! Ülj be egy kávézóba, menj be az üzletekbe, sétálj a parkban, élvezd a hely szellemét, és érezd az ott uralkodó erőteret! Engedd, hogy az új, ismeretlen rezgéstér magába fogadjon és megérintsen! Képzeld el, milyen jó lesz ott lakni! Nézd meg azokat a lakásokat, amelyek tetszenek, akkor is, ha egyelőre nincs elég pénzed! Állj ki az erkélyükre, és élvezd az erőterüket! Ez az erőtér téged is megillet!

Ettől kezdve nemcsak egy képnek örülsz jó előre, hanem annak, amit most a saját bőrödön érzel. Rezgéstered mindenre kiterjedően nő.

- Minél több időt töltesz ott, ahová vágysz, annál gyorsabban beletalálod magad ebbe a szerepbe.
- Ellenben, ha a félelmed ott tart, ahonnan elvágyódsz, folyton meg kell küzdened a körülötted lévő rezgésekkel. Azaz mindig erősebbnek kell lenned annál a rezgésnél, amely a környezetedet jellemzi.
- Sokkal jobban jársz, ha néha kiruccansz, és oda mégy, ahol a vágyott rezgést találod.
- Engedd, hogy ez az új, másfajta rezgés hasson át! Így könnyebben veszed majd a változásokat, mert átsegít rajtuk a jó előre érzett öröm.
- Több lehetőséged is lesz olyan információkhoz jutni, amelyek a következő lépést megmutatják. Esetleg olyan emberekkel ismerkedsz meg, akik meghívnak, ötletet adnak vagy akár fel is ajánlják a segítségüket.

Ha nem tudsz kitörni félelmeid és gondjaid bűvköréből, akkor egy kis időre menj el arról a helyről, amely ebben a rezgésben tart!

Olykor csupán néhány órácskára van szükség, hogy elegendő erőt merítsünk. De az is lehet, hogy megengedhetsz magadnak egy egész hetet.

Mindannyian tapasztaltuk már, milyen gyorsan megváltozhat a nézőpontunk. Amikor például nyaralásból térünk haza, gyakran tele vagyunk új ötletekkel, elképzelésekkel és felismerésekkel, amelyeket legszívesebben nyomban kamatoztatnánk. Kezdetben még van hozzá merszünk és erőnk, ám rövid időn belül mintha megbénulnánk.

Nyaraláskor mindössze annyi történt, hogy megváltoztattuk a rezgésterünket – még ha öntudatlanul is. Ám odahaza, a megszokott környezetben hamarosan ismét a régi rezgések rabjává válunk. Időnként álmodunk még a nyaralásról és a terveinkről, amelyek sajnos nem valósultak meg. Esetleg mélabú lesz rajtunk úrrá, amiért nem voltunk elég kitartóak. Pedig nem a kedvünket kellene elveszítenünk, hanem inkább ösztönzésnek kellene éreznünk mindezt, bizonyítéknak arra nézve, hogy könnyedén meg tudjuk változtatni rezgésterünket – mindössze a megfelelő helyre kell mennünk.

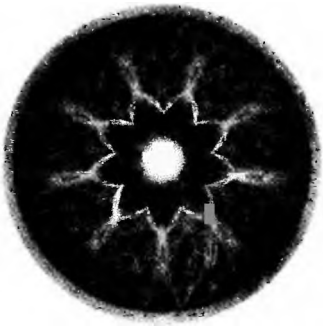
- Gondold hát végig, melyik vágyadat szeretnéd legközelebb valóra váltani, és hová kell menned ahhoz, hogy a megfelelő rezgés vegyen körül.

Nem számít, hogy elsőre bolond ötletnek tűnik-e. Próbálj fel menyasszonyi ruhákat, ha szeretnél férjhez menni; menj egy kört a kiszemelt autóval, még ha nincs is rá pénzed; nézd meg azokat a lakásokat, amelyekben szívesen laknál; kérj a legapróbb részletekre is kiterjedő tanácsot az utazási irodától, és látogass az interneten olyan fórumokat, ahol vágyad energiáját felleled! Tedd a vágyat fizikai tapasztalattá!

Lépj vágyaiddal testi-lelki kapcsolatba!

Véletlennek azt nevezzük, amikor a számításaink kudarcot vallanak.

ALBERT EINSTEIN



Hogyan reagál rezgésterünk a híradóra és a napilapokra?

Minden információ, minden közlemény,
minden hír hatással van DNS-ünkre,
és nyomot hagy sejtállományunk egészén.

A híradó nem egyéb, mint egy nagy adag baljós közlemény. Hallhatunk munkanélküliségről, árvízről, környezeti katasztrófákról, energiaválságokról, bankcsődökről, terrortámadásokról, valamint értesülhetünk róla, hogy hamarosan mi magunk is hasonló támadások célpontjaivá válhatunk. És ez még csupán ízelítő volt azokból a rémes jelenetekből, amelyekkel a híradó nap mint nap aludni küld bennünket. Miután borús képekkel ecsetelte a világ minden tájáról összeszedett szörnyűségeket, a műsorvezető ránk mosolyog, és jó éjszakát kíván.

Ezek után vajon miféle *jó* éjszakára gondol?

A híradó és az újságok a félelemkeltés *legtökéletesebb* eszközei. Hatásukra folyamatosan védekező tartásba szorulunk. Testünket ez mérhetetlenül túlterheli. Egyre gyengébbnek és erőtlenebbnek érezzük magunkat, s hamarosan kiutat sem látunk már.

Ha gondolatainkat fogva tartja a félelem, csupa olyan tapasztalatot vonzunk az életünkbe, amely a félelmeinket alátámasztja. Ne feledjük: hasonló hasonlót vonz.

Félelmeinkkel pontosan azt teremtjük meg,
amitől félünk.

Ebből az ördögi körből pedig – emberi számítás szerint – nem is olyan könnyű kiszabadulni, ugyanis a felszabaduló stresszhormonok gátolják az agy gondolkodási funkcióját.

Az információkat és a gondolatokat az agy elülső része használja problémamegoldásra. Ez az értelem és a logikus gondolkodás székhelye. A reflexszerű cselekvés az agy hátulsó részéből indul ki. Vészhelyzetben az agy elülső részének véredényei összeszűkülnek, hogy a stresszhormonok annál gyorsabban működésbe léphessenek és kifejthessék hatásukat. Ez pedig meggátolja a világos gondolkodást. Ráadásul az akaratlagos cselekvés központját is blokkolja az elülső nagyagykéregben. Ez azt jelenti, hogy

stresszes állapotban intelligenciánk és tudatos érzékelésünk csökken.

Stresszhelyzetben nem tudunk világosan gondolkodni és megfontoltan dönteni. Sokkal nehezebben tudunk tehát a félelmeinktől megszabadulni és jótékony rezgésteret kialakítani.

Ám ez még nem minden.

Ha stresszes állapotban, megfélemlítve alszunk el, ezzel az energiával nemcsak az álmainkat fertőzzük meg, hanem az emlékezetünkben is elraktározzuk félelmeinket. Az agykutatás ugyanis bebizonyította, hogy az emlékek éjszaka raktározódnak el. Vagyis időben minél közelebb esik egy élmény az alváshoz, annál élénkebben épül be az emlékezetünkbe. Ez azt jelenti, hogy életünknek egyre valóságosabb részévé válik a félelem. Ami tehát első pillantásra meglehetősen ártalmatlannak látszott, valójában beláthatatlan következményekkel jár.

Hogyan lehet kikerülni ebből a bűvkörből? Nagyon egyszerűen: ki kell lépni belőle.

- Próbáld ki, milyen érzés egy hétig híradó nélkül bújni ágyba, s időt szánni saját jótékony erőid felkutatására!

Észrevetted már, hogy a politikusok röviddel a választások előtt igyekeznek félelmet kelteni, hogy azután megígérhessék: majd ők, és *csakis* ők megmutatják a válságból kivezető utat? Engem ez a híradó műsorvezetőjére emlékeztet, aki felvonultatja előttünk a világ legborzalmasabb képeit, majd jó éjszakát kíván.

Megadhatnád magadnak ezt a jó éjszakát. Az életed a te kezedben van. Más kezébe nem is való.

Mi végre teremtesz jobbnál jobb rezgéstereket, ha mindjárt tönkre is teszed őket?

Persze nem csak a híradókkal fosztjuk meg vágyainkat minden erejüktől. Lássuk csak a szokásainkat:

Például milyen filmeket szoktál nézni? Krimit, horrort, thrillert? Vagy inkább drámákat és tragédiákat? Hősöd kilátástalan helyzetekbe keveredik, megbetegszik, tönkremegy vagy meghalnak a szerettei? Ne feledd: a filmipar mindent megtesz annak érdekében, hogy a nézőket teljesen lebilincselje. Egy igazán jó film csak akkor képes erre, ha az érzelmeiden keresztül fog meg. Egyetlen rendező és forgatókönyvíró sem szeretne mást, mint az érzelmeidhez szólni. A filmgyártók milliókat költenek és komoly szakmai csoportokat foglalkoztatnak azért, hogy átérezd, amit a film diktál neked.

Látszólag „csupán" 90 percig élünk ezekben a drámákban, világháborúkban, éhínségekben, küzdelmekben. Ha többször tesszük, gondolatban és érzelmileg is foglalkoztatnak ezek az ügyek. Ha folyton ilyen filmeket nézünk, ha nyomon követjük a híradót vagy a nagy szerencsétlenségekről vagy éhínségekről szóló műsorokat, kiépítjük magunkban a hiány, a szegénység, a gond, az ínség és a félelmek minden egyebet elnyomó erőterét.

Eközben olykor – talán túlságosan is gyakran – sokkal erősebb és tartósabb érzések lesznek úrrá rajtunk, mint vágyaink megfogalmazásakor.

Tehát amikor

- csak azért olvasunk drámákról vagy gyilkosságokról szóló könyveket, mert izgalmas és lebilincselő olvasmányélményre vágyunk;
- olyan filmeket nézünk, amelyeknek az élményeit amúgy eszünk ágában sincs átélni;
- gyakran és nagy érdeklődéssel figyeljük a nagyvilág sokkoló, borzalmas, ijesztő vagy undorító híreit,

pontosan ezeket a rezgéstereket hozzuk létre magunkban. A vonzás törvénye működik, és mi egyre jobban azonosulunk azzal, amivel valójában nem is akarunk.

Hogy lásd, mennyire más lehetne az életed, add át magad egy héten keresztül a jótékony energiáknak!

- Érezd jól magad!
- Csak tartalmas könyveket olvass!
- Csak bátorító filmeket nézz!
- Csak felemelő zenét hallgass!
- Csak olyanokkal találkozz, akiket kedvelsz!
- Írj kedves leveleket!
- Jegyezd le gondolataidat a naplódban!

Azok a hatások, amelyeknek kiteszed magad, befolyásolják a rezgéseidet, vagyis különféle érzelmeket és érzéseket keltenek. Ha szép muzsikát hallgatsz vagy tartalmas könyveket olvasol, kedélyed sokkal békésebbé, könnyedebbé, derűsebbé és nyugodtabbá válik.

Abba az irányba fejlődj, amerre valóra válhatnak vágyaid!

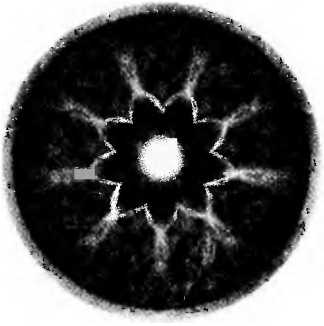
Minél többször elismételsz valamit, annál valósabbá válik. Erről agyunk szinapszisai tehetnek.

A te életedben rajtad kívül senki másnak nem dolga, hogy csodát tegyen.

Vágyaink valóra váltásának,
céljaink elérésének képessége már megvan bennünk.

Csakis ezért tudunk ráhangolódni a kitűzött célra.

Ha ez nem lenne meg bennünk,
nem érintenének meg bennünk semmit a bekövetkező események.



Az agy formálható

A képzelet fontosabb, mint a tudás, mert a tudás korlátozott.
ALBERT EINSTEIN

Az agykutatás legújabb eredményei további meglepetéssel szolgálnak. Most ugyanis azt találták ki, hogy az agy formálható, méghozzá aszerint, hogy milyen tevékenységet folytatunk. Nemcsak elvileg alakul át, hanem fizikailag is. Alakját aszerint változtatja, hogy milyen új gondolatokkal foglalkozunk, illetve milyen új tapasztalatokra teszünk szert.

A kísérleti alanyokkal hosszadalmas kísérletsorozatokban egy ideig számukra ismeretlen tevékenységeket végeztettek. Ennek során megállapították, hogy az agy ehhez használt területei növekedésnek indultak, akár az olyan izmok, amelyeket folyamatosan edzenek, míg a kevésbé használt területek kisebbé váltak, a szó szoros értelmében összezsugorodtak. Ugyanakkor új szinapszisok, vagyis idegsejtkapcsolatok jöttek létre, amelyekben megnövekedett az energiaáramlás, és új, másféle gondolatláncok születtek. Ha tehát egy ideig új dolgokat teszünk vagy gondolunk, agyunk képes ideghálózatát teljesen átalakítani és új idegsejtkapcsolatokat létrehozni.

Az új tevékenységek, az új gondolatok vagy az új meggyőződések rövid időn belül szilárd valósággá válnak.

Az agy pedig ehhez igazodik.

- Egy ideig gondoljunk bizonyos dolgokra vagy végezzünk egy bizonyos tevékenységet, s agyunk megfelelő területe megnagyobbodik.

- Agyunknak azok a területei, amelyeket egy bizonyos ideig parlagon hagyunk, vagyis nem használunk, kisebbek lesznek.

A megfelelő idegsejtek funkciója megváltozik, így az új elektromos ingerek – és ezekkel együtt az információk is – lényegesen gyorsabban és könnyebben haladnak tovább.

A tudomány az agynak ezt a meglepő tulajdonságát, mármint hogy képes teljesen átalakulni, *plasztikusságnak* nevezte el.

Számunkra ebben az az igazán bámulatos, hogy ezek szerint tényleg bármikor újrafogalmazhatjuk a saját valóságunkat. Agyunk reagál a gondolatainkra, és ezek alapján képezi ki idegsejtjeit. Ha kell, akár teljesen újra is szervezi önmagát.

Agyunkat, s vele a jövőt bármilyen irányban képezhetjük.

Ha tehát egy bizonyos ideig újfajta gondolkodásmóddal eddzük agyunk addig kihasználatlan részeit, a jövőben egészen másfajta élményekre számíthatunk.

- Újfajta gondolkodásmódunkkal és cselekedeteinkkel agyunk újabb idegsejtjeit hozhatjuk működésbe.
- Az idegsejtek funkciója megváltozhat, új idegsejtkapcsolatok jöhetnek létre, míg azok a területek, amelyeket nem használunk – például azok, amelyek a kételyekben és a negatív gondolatokban illetékesek – egyre kisebbé és jelentéktelenebbé válnak.
- Életünknek teljesen új irányt adhatunk.
- Még meggyőződéseinket is gyökeresen átalakíthatjuk, ha gondolatainkat egy bizonyos ideig más, „kívánatosabb” irányba tereljük.
- Ha meggyőződéseink megváltoznak, átalakul az egész életünk.

Most már talán azt is értjük, miért olyan fontos felülvizsgálnunk a szokásainkat, vagy egy ideig többször is végrehajtanunk bizonyos cselekedeteket. Az affirmációk például, amelyekre a következő fejezetben részletesebben is kitérünk, éppen emiatt olyan fontosak.

Agyunknak természetesen némi időre van szüksége ahhoz, hogy átalakuljon. Ha az idegsejteket célzottan ingerük, azok is célzott kapcsolatokat építenek ki a szomszédos sejtekkel, méghozzá perceken belül. Először egy kis „utacskát" hoznak létre. Amíg ez az út járhatóvá válik, vagyis valóban megindul az információáramlás, eltelik egy nap. A Max Planck Intézet neurobiológusai kutatásaik során úgy tapasztalták, idegsejtjeinknek 24 órára van szükségük ahhoz, hogy az újonnan létrehozott szinapszisokon keresztül információt cseréljenek.

Minden újonnan megtanult dolognak időre van szüksége, hogy beérjen. Az első nyolc órában először kis elágazódások jelennek meg. Az ezt követő órák alatt dől el, hogy ezeknek tovább kell-e épülniük – hogy tartósak lesznek-e vagy sem.

Ha az új információkat el is akarjuk raktározni, tudatosan el is kell ismételnünk őket. Ez egy tanulási folyamat, amely az agyban csakis a gyakori ismételgetés által megy végbe. „Ismétlés a tudás anyja." Így már érthető, miért kell annyiszor elismételni az affirmációkat vagy a pozitív megerősítő mondatokat.

A régi, idejétmúlt minta csak az új, időszerű meggyőződés következetes begyakorlásával szüntethető meg.

A kutatók legnagyobb meglepetésükre ugyanis azzal a ténnyel is szembesültek, hogy az agy a régi meggyőződéseket el is tudja *felejteni*.

Ha egy új – a neurológusok által „tüskének" nevezett – „út" olyan kapcsolódási helyre ér, amely már egy másik kapcsolat részese volt, igen valószínű, hogy ez az új tüske elnyomja a régieket.

A Max Planck Neurobiológiai Intézet neurológusa, Valentin Nägerl véleménye szerint „ez a megfigyelés például azzal függhet-

ne össze, hogy az ember a régi dolgokat elfelejti, amikor valami újat tanul".[16]

A régebben megtanult dolgokat viszont hamarabb fel tudjuk idézni, mint a nemrégiben tanultakat. Ez azt jelentheti, hogy a régi, elnyomott kapcsolatok nem szűnnek meg, hanem fokozott igény esetén újból kiépülnek.

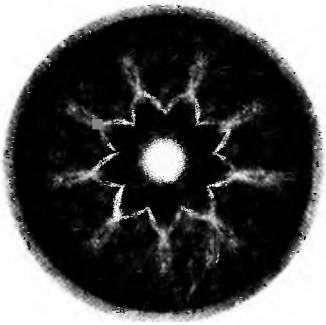
Ez a felfedezés egyértelműen bebizonyítja, hogy élettervünket bármely pillanatban akaratlagosan és tudatosan megváltoztathatjuk. Ehhez csupán egy kis időre, türelemre és a kívánt célkitűzés következetes elismétlésére van szükség – és agyunk máris kiépíti az új kapcsolatokat.

Nos, mi történjen az életedben?

[16] **Lásd** *https://idw-online.de/pages/de/news221768*

Az affirmációk és a vágyak megfogalmazásának egyetlen célja saját rezgésterünk átprogramozása.

A cél mindig az, hogy régi, káros meggyőződéseinket, illetve azok életünkre gyakorolt hatását kiiktassuk, és új, jótékony rezgésteret teremtsünk.



Az affirmációk ereje

Változz meg, és megváltozik a világ.
MÁLTAI MONDÁS

Az affirmációk gyakran elismételt, pozitívan megfogalmazott mondatok – akár a mantrák. Helyeslések, amelyek megerősítik életcéljainkat. Valójában azonban sokkal nagyobb hatásuk van. A leggyorsabban ugyanis affirmációkkal alakíthatjuk ki vágyaink ideális rezgésterét, s programozhatjuk át célzottan agyunkat – mindenekelőtt azért, mert ezt bárhol és bármikor gyakorolhatjuk.

Leggyorsabban az affirmációk segítségével változtathatjuk meg a hitünket.

A rendszeresen elgondolt vagy elmondott affirmációk tudatalattink mélyéig hatolnak, s alapjaiban megváltoztatják gondolkodásmódunkat, illetve – amint kiderült – agyfunkcióinkat.

Pontosan ez az affirmációk mélyebb értelme. Tudatunkban a régi programok lassacskán megszűnnek, újjárendeződnek. Eddigi káros szokásainkat és meggyőződéseinket új, jótékony életszemlélet váltja fel.

A lényeg csupán az, hogy mélységesen higgyünk affirmációnkban. Szívvel-lélekkel át kell *éreznünk,* hiszen *azt* fogjuk az életünkbe vonzani, amit *csakugyan érzünk és hiszünk*.

Az affirmációk használatának mikéntje

- Minden affirmáció olyan, mintha a tudatalattinak adott parancs volna.
- Az affirmációk megváltoztatják régi meggyőződéseinket.

- Az új meggyőződés a szívünkbe és a DNS-ünkbe íródik, s onnan sugárzik a világba.
- A meggyőződéseinken keresztül *kommunikálunk* az égvilágon mindenkivel. Ennek a kommunikációnak nem szab határt sem az idő, sem a tér, mivel egy sajátos dimenzióban: az úgynevezett hipertérben megy végbe.
- A rezonancia törvénye szerint mindent magunkhoz vonzunk, ami az új meggyőződéseinknek megfelel.

A vágyak megfogalmazása vagy az affirmációk tehát nemcsak abban segítenek, hogy gondolatainkat egy célra összpontosítsuk, hanem lényünk egészére is hatással vannak. Vágyainkhoz közelítve megváltoztatjuk hitvallásunkat, s ezt a koncentrált energiát sugározzuk a világba. Mert „a hit hegyeket mozgat".

Milyen affirmációk a legjobbak?

Erre nem lehet általánosságban válaszolni. Mindenki másmilyen affirmációt érez jónak, hiszen mindenkinek megvan a maga saját vágya, kívánsága és célja – és természetesen a maga sajátos gátlása.

A legegyszerűbb, ha azt az affirmációt választod, amelyik a legjobb *érzéssel* tölt el, s amelyikkel szemben a legkisebb ellenállást érzed. Az affirmációnak mindig meghitt, kellemes, biztonságos érzést kell keltenie. Ha úgy érzed, félni kezdesz vagy magad sem hiszel abban, amit mondogatsz, váltogasd egészen addig az afflrmációidat, amíg ellenérzés nélkül el nem tudod gondolni vagy mondani őket!

Affirmációd legyen könnyed és erőt adó!

Ha mégis úgy érzed, hogy erőltetett és erőt rabló, gondolatban lépj vissza egy lépést! Ha affirmációd például úgy szól, hogy „megérdemlem, hogy gazdag legyek", ám érzed, hogy állandó kétségeid vannak ezzel kapcsolatban, és magadban mégsem vagy benne biztos, hogy

megérdemled-e a pénzt, akkor válassz egy másik mondatot. Talán jobb érzés lesz azt mondani, hogy „gazdagnak lenni jó dolog” vagy hogy „szeretem a pénzt”.

Ha kipróbálsz néhányat ezek közül a mondatok közül, gyorsan felfedezed gátlásaidat és negatív beidegződéseidet.

A legjobb, ha olyan affirmációkat találsz ki, amelyek illenek hozzád, és erőt adnak. Fontos, hogy affirmációdat igaznak *érezd,* és amit mondasz, a *boldogság érzésével* töltsön el.

Sok embernek például hihetetlenül nehéz kimondania azt, hogy „szeretetre méltó vagyok”. Talán eddigi életük során túlságosan is mély meggyőződésükké vált ennek ellenkezője, sőt esetleg mások is szakadatlanul ezt sugallták nekik.

Tehát mielőtt magunkra erőltetnénk valamilyen affirmációt, vagyis kiesnénk az általa sugallt szerepből, és kételkedésünkkel éppen az ellenkezőjét érnénk el, inkább fogalmazzuk meg óvatosan, apránként a mondatunkat. Talán nem kelt ellenérzést bennünk, és több erőt ad, ha azt mondjuk: „szeretem magam” vagy „egyre gyakrabban szeretem magam”.

Hogyan használom az affirmációkat?

Ha rátaláltál a legjobb affirmációra, magadban vagy hangosan ismételgetheted. Minden pillanatban érezd, mennyi bizakodással tölt el ez a mondat. Affirmációdat használhatod mantraként vagy csupán egyetlenegyszer, amikor úgy érzed, hogy vágyad már eléggé erőre kapott. Ám, ha úgy érzed, hogy gondolataidon ismét kétségek lesznek úrrá, fogalmazd meg újra a kívánságodat, és ismételgesd egészen addig, amíg megérzed a belőle áradó békességet és erőt! Így újból ráhangolódsz, és nem adsz helyt semmiféle kételynek.

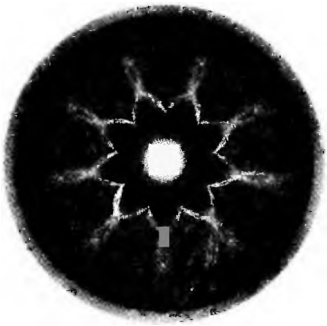
Még erőteljesebbé tenni az affirmációt

Még erőteljesebbé tehetjük affirmációnkat, ha szánt szándékkal sugározzuk magunkból. Tehát miközben mondogatjuk, gondoljunk arra,

hogy energiát árasztunk. Adóvá válunk. Mi *vagyunk* az adó. Szívünkkel, DNS-ünkkel és elménkkel energiát sugárzunk, mint egy rádióadó, és aki fogékony erre az energiára, az veszi is az adásunkat.

Minél tisztább az energia, annál könnyebben fogható. Minél találóbb az affirmációnk, és minél jobban azonosulunk vele, annál erőteljesebb a sugárzott energia.

Minél jobban megy az összpontosított gondolkodás,
annál biztosabban megvalósulnak a vágyaid.



Készíts magadnak álomképet

Nem történik olyasmi, amit ne előzne meg egy álom.
CARL AUGUST SANDBURG

Az affirmációk nagyban elősegítik, hogy a vágyainkra hangolódjunk. Ám természetesen más módszer is kínálkozik arra, hogy gondolataink erejével a *megfelelő* energiát sugározzuk magunkból. A lényeg csupán az, hogy azonosuljunk és foglalkozzunk a kívánságainkkal, vagyis őrizzük meg a rájuk hangolt rezgésteret.

A vágyak olyanok, mint egy kozmikus keresőrobot, amely hasonló erőtereket keres. Mivel hasonló hasonlót vonz, így teremtjük meg vágyaink valóra válásának alapját az életünkben. Vágyainkkal foglalkozva azonban mi magunk is megváltozunk, s e vágyak befogadására egyre nyitottabbá válunk.

Minél többet és minél nagyobb átéléssel foglalkozunk vágyainkkal, annál erőteljesebb és maradandóbb hatású az az energia, amelyet környezetünkbe és a tudatalattinkba sugárzunk. Ez talán megerőltető feladatnak tűnik, valójában azonban a legcsekélyebb erőfeszítésre sincs hozzá szükség. *Játékosan* is rá lehet hangolódni bármire. Tulajdonképpen még jobb is, ha erőlködés nélkül vágyakozunk. Minél könnyedebben megy, annál hatásosabb.

Vágyainkkal sokféleképpen foglalkozhatunk. Például készíthetünk saját álomképet, vágykollekciót. Nekem személy szerint ez a kedvenc módszerem. Legalábbis én így hangolódom rá a vágyaimra.

- Vágd ki újságokból, színes magazinokból azoknak a dolgoknak a képét, amelyekre szeretnél szert tenni. Minden olyan kép, fotó

vagy illusztráció megfelel, amely kapcsolatba hozható azzal, amire vágysz. A vágyaidat illetően se fogd vissza magad – bármit kívánhatsz! Talán egy számítógépre vágysz, vagy egy kerékpárra, házra, ruhára, autóra, esetleg egyszerre több mindenre is; lakásra, görkorcsolyára, táskára, vitorlásra, nyaralásra, ideális társra vagy pénzre.

- Építs bele a képbe mindent, amit meg szeretnél kapni! Készíts belőle montázst! Bele is írhatsz vagy rajzolhatsz. Olyan formát adsz neki, amilyet akarsz. Az a fontos, hogy ez a kép – vagyis inkább a vágyad – mindig szem előtt legyen, és sokat foglalkozz vele. Ha vágyaid tárgyát magad előtt látod, tudatalattid már előre örül. Te pedig egyre jobban magadba szívod, szinte eggyé válsz vele. Egyre közelebb kerülsz céljaidhoz, amelyek már egyáltalán nem tűnnek elérhetetlennek. Aztán egyszer csak ott teremnek előtted. És te érzed, hogy ez így rendjén való. Mivel már régóta részeddé váltak, magától értetődő, hogy fizikai valójukban, tehát kézzelfoghatóan is megjelenjenek az életedben.
- Akaszd a képet otthon a falra, hogy napi kapcsolatban lehess vele!
- Lehet, hogy időnként hozzáteszel ezt-azt, vagy pontosabban kiszínezel egy-egy részletet.
- Minél jobban összepontosítasz gondolatban és képzeletben a képre, minél többet foglalkozol vele, annál hamarabb realizálódik az életedben.
- Minél jobban örülsz neki már előre, annál erőteljesebben sugárzod magadból a hívójelet.
- Azonosulj ezzel a képpel. Ez a te káprázatos jövőd.
- Jár neked ennyi „szerencse”.

Egy ilyen álomkép természetesen nagyon sokféle lehet.

- Például középre rajzolhatod magadat, aztán körülírhatod csupa kiváló tulajdonsággal. Mondjuk, mulatságos szövegbuborékok-

ban. Írd ide céljaidat és álmaidat is! Rögzítheted az összes *ismert* vagy *szunnyadó* képességedet is.

- Többnyire elég hatásos és meglepő látni azt, hogy máris mennyi mindent tudunk és mennyi előnyös tulajdonságunk van. Jó a szervezőkészséged vagy beszédes vagy? Arra vágysz, hogy önálló lehess vagy újra munkába állhass? Rajzolj vagy írj bele a montázsba mindent, ami rád vonatkozik, s amit szeretnél megvalósítani.

Ezzel a képpel programozod a rezgésteredet.

Említettem már, hogy én is ezzel a módszerrel tartom vágyaimat játékosan a rezgésteremben.

Michaela egyszer készített nekem egy ilyen montázst, szövegbuborékokkal. Gondolattérkép-módszernek is nevezik az ilyesmit. Középütt állt a nevem, körülötte pedig a céljaim, az álmaim. Ezt a képet az íróasztalom fölé tűztem. Nap mint nap láttam: miközben dolgoztam, olvastam, elmélkedtem vagy telefonáltam. Olykor szórakozottan rápillantottam, máskor szándékosan átnéztem.

Nem telt bele két év, és valamennyi célomat elértem – azokat is, amelyek akkoriban szinte elérhetetlennek tűntek. Céljaimmal tudatosan vagy tudattalanul mindennapos kapcsolatban álltam, s így valahogyan minden újjárendeződött bennem. Néhány tervemet akkoriban egyenesen ijesztőnek tartottam. Fogalmam sem volt róla, hogy dűlőre jutok-e velük valaha. Mára azonban már teljesen természetessé váltak.

Némelyik egészen könnyen megy. Minél kevesebb erőfeszítésünkbe kerül, annál hamarabb lazíthatunk. Minél lazábbak vagyunk, annál könnyebben éred el a megfelelő rezgésszintet.

- Készítsd el saját montázsodat, és figyeld meg, mi történik!

A megfelelő rezgésszintet
csak lazítással érheted el.
Csak így jutnak eszedbe zseniális,
nagyszerű ötletek.

Hozzunk létre rövidebb idő alatt rezgésteret

Először tedd, ami szükséges,
azután ami lehetséges,
és máris megteszed a lehetetlent.
ASSISI SZENT FERENC

Emlékezzünk csak vissza: bármit kívánunk is, a legfontosabb a meggyőződésünk. Ha valamiről meg vagyunk győződve, szívünk ötezerszer nagyobb energiát bocsát ki, mint az agyunk, és alaposan megszilárdítja a megfelelő rezgésteret. DNS-ünk is az által kommunikál a külvilággal, amit a lelkünk legmélyén hiszünk.

De mi történik akkor, ha „valahogy" nem igazán vagyunk meggyőződve vágyunk valóra válásáról? Sokszor hisszük úgy, hogy igen erősen, részletekig menően és pontosan kívánunk valamit, de közben vágyunk teljesülésének sokféle akadálya vagy egyenesen lehetetlensége jár az eszünkben. És, bizony, ez is egy teremtő folyamat. Ezzel teremtjük meg saját korlátainkat. Olyasmit vonzunk vele az életünkbe, amire a legkevésbé sem vágyunk. Létrehozzuk a hiány rezgésterét, s ezzel hiányossá tesszük az életünket.

Kételyeink általában olyan kérdésekben lepleződnek le, mint: „Mikor teljesül már végre?" vagy „Még mindig semmi. Valamit rosszul csinálok?"

Amíg kételyeid vannak vagy türelmetlenséget érzel, addig vágyad beteljesületlenségével vagy elfoglalva, s ebbe ölöd az energiádat. Ezzel pedig gátat állítasz magad elé. Alighogy megfogalmaztad, máris keresztülhúzod a kívánságodat.

Ha a hiányosságokkal vagyunk elfoglalva,
a hiány rezgésterét teremtjük meg.

Ha a bőséggel vagyunk elfoglalva,
a bőség rezgésterét teremtjük meg.

Időnként persze nehezünkre esik száz százalékig hinni vágyaink valóra válásában. Elmondom hát a módját, hogyan tudsz egykettőre ismét jobb belátásra térni. A módszer a szokásos eljárással kezdődik:

- Írd le egy darab papírra az aktuális vágyadat!
- Ha megvan, akkor – mint az eddigiekben is – képzeld minél érzékletesebben magad elé! Mit érzel, ha már valóra vált?
- Közben figyeld magadat, hogy mennyire esik nehezedre ezeknek a jeleneteknek az elképzelése! Lehet, hogy ellenállást érzel, és rájössz, mennyi kétséget és türelmetlenséget kell még leküzdened, amiért (még mindig) nem teljesül, amire vágysz.

Ezen a fokon könnyebben átjutunk, ha azzal a meggyőzéses játékkal, amelyet tanfolyamaimon gyakran és szívesen vezetek, testi tapasztalattá tesszük az elképzelteket.

Ilyenkor általában négyes csoportokra oszlunk. Ha leírtuk és érzékletesen magunk elé képzeltük vágyunkat, elmeséljük a többieknek, mire tettünk szert. Tehát nem arról beszélünk, amire *vágyunk; nem* azt mondjuk: „szeretnék egy boldog kapcsolatot", hanem azt, hogy „boldog kapcsolatban élek". És elmeséljük a többieknek, milyen nagyszerű ez a kapcsolat.

Azzal, hogy ezt elmeséljük, energiánkat sokkal tartósabbá tesszük. Nemcsak másokat győzünk meg a vágyott állapot jelenvalóságáról, hanem magunkat is.

A pusztán gondolati élmény testi élménnyé válik.

Ezt a gyakorlatot, amely mindig jelentősen fokozza a vágyakozás erejét, egyedül is ugyanilyen jól elvégezheted.

- Élénkítsd képzeletedet azzal, hogy a legkifejezőbb szavakba öntve mondod ki a kívánságodat!
- Állj fel, és érzékletesen ecseteld képzeletbeli barátaidnak, milyen jó, hogy máris valóra vált a vágyad! Meggyőzően meséld el, milyen csodás, milyen kellemes, milyen gyönyörű az, amiben részed van!
- Most már nem a hiányosságokkal vagy vágyaid beteljesületlenségével foglalkozol. A bőség világát képzeled el, s ezáltal ráhangolódsz a bőségre.
- Ügyelj a hangodra: legyen lágy és kellemes! Tested a hangod rezgéseit is felveszi, s te fizikailag is azonosulni kezdesz vágyad valóra válásával.
- Ha például egy ideális kapcsolatra vágysz, képzeletbeli barátaidnak elmeséled, hogy máris milyen szép, kiegyensúlyozott, lendületes, könnyed és derűs kapcsolat ez. Elmondod, mennyit nevetsz, milyen érzékiek és romantikusak az éjszakáid, milyen megértő a társad és így tovább. Mindent megkaptál, amire vágytál, és ezt a legszebb, legérzékletesebb színekkel ecseteled.
- Ha egy új lakás rezgésterét akarod létrehozni, mondd el a többieknek, milyen szépen berendezted, milyen kedvesek a szomszédok, milyen boldog vagy, hogy ezen a környéken élhetsz, milyen pazar kilátás nyílik az erkélyről stb.
- Nevess, örülj, adj hangot boldogságodnak!
- Végül nyugodtan ülj le, és újból képzeld magad elé, amire vágysz! Engedd, hadd szárnyaljon a képzeleted!
- Figyeld meg, van-e az első alkalomhoz képest valami különbség! Most sokkal könnyebben el tudod képzelni, hogy mire vágysz?
- Egyre több részlet jut eszedbe? Netán színesebb a kép? Esetleg még szagokat is érzel? Vagy szavakat hallasz? Érzések töltenek el? Talán az is feltűnik, hogy könnyebb előre örülnöd kívánságod teljesülésének.
- Ha így van, képzeletbeli barátaidnak legközelebb ezt is meséld el!

Minél gyakrabban és minél nagyobb átéléssel végzed ezt a gyakorlatot, annál nagyobb és erősebb lesz a rezgéstered, s annál hamarabb következik be a várt esemény.

Ez a játék ráadásul szórakoztató is. Mit gondolsz, hányszor mászkálok fel-alá a lakásban, képzeletbeli játszótársaimnak lelkesen ecsetelve, hány és hány kívánságom teljesült már? Előre örülök, még mielőtt kézzelfoghatóan betoppanna az életembe, s látom lelki szemeimmel az eredményt, ami természetesen jócskán megszilárdítja a meggyőződésemet.

Ha kezdetben berzenkedik is ellene az értelmed, mondván, hogy gyerekes dolog az ilyesmi, meg fogod látni, hogy hamarosan veled együtt örül majd az eredménynek, és legközelebb lelkesen együtt játszik veled.

Teremtőnek lenni annyi, mint erőkkel játszani.

Minél játékosabban bánunk velük, annál sikeresebbek leszünk.

Használjuk ki a hangok gyógyerejét

A muzsika minden bölcsességnél és filozófiánál magasztosabb kinyilatkoztatás.
LUDWIG VAN BEETHOVEN

A rezgésekről és azok hatásáról ősidők óta tud az emberiség. Már az egyiptomiak, Platón és Püthagorasz is ismerték a hangok hatását. Püthagorasz azt tanította, hogy a zenei hangok ritmikus sorrendben követik egymást, és rezgésük különleges hatással van az emberek és állatok egészségére. Említést tett a „szférák zenéjéről", és kidolgozta a harmóniákról szóló tant, amely a világunk és az égitestek közötti kölcsönhatást írta le az emberi test vonatkozásában.

Nem csoda hát, ha a jelenlegi tudomány is beható kutatással igyekszik a hangok és rezgések lényünk testből, lélekből és szellemből álló hármasságára gyakorolt hatásának nyomára bukkanni.

Hans Jenny orvos és kutató például bebizonyította, hogy minden egyes sejtnek megvan a maga rezgése, a maga frekvenciája.

Minden egyes sejt frekvenciája vagy rezgése megváltoztatható bizonyos hangminőséggel.

A sejtek tehát bizonyos hangoktól függnek, illetve bizonyos hangokra vannak hangolva. Könnyen elképzelhető hát, hogyan reagál egész szervezetünk a muzsikára. Ha szép, felemelő zenét hallgatunk, testünk valamennyi sejtje a maga sugárzó szépségében mutatkozik meg.

Minél harmonikusabb és tisztább muzsikát hallgatunk, annál jobban ráhangolódunk magunk is a szépségre és a kedvességre.

Ez az egyetemes harmóniatörvény a felhangokból vezethető le. A felhangok hangsort alkotnak. Felhangok a harmonikus rezgések során keletkeznek. Az oktávhang például a zenei hang első és egyben legharmonikusabb felhangja. A második felhang a kvint. Az úgynevezett szakrális zenében általában ezt a hangtávolságot alkalmazzák. Az így keletkező hang jelképezi az egyetemes harmóniát.

A modern tudomány felfedezte, hogy éppen a felhangok azok, amelyek segíthetnek ráhangolódni az egészséges, gyógyító rezgésmintákra.

Ha jobban szemügyre vesszük, az emberi test olyan, mint egy hangszer. Nekünk is van hangtestünk, amely ráhangolódik az adott frekvenciára, s ennek megfelelően változtat formáján vagy mintázatán.

- Igen gyorsan harmonizálhatjuk állapotunkat, ha kellemes zenét vagy megfelelő hangszeres muzsikát hallgatunk.
- A hangtálak is azok közé a hangszerek közé tartoznak, amelyek rövid idő alatt harmonizálják testünket-lelkünket.
- Amikor nem vagyunk kibékülve vagy összhangban magunkkal, amikor kimerültnek, fáradtnak, feszültnek érezzük magunkat, egy hangtál megszólaltatásával néhány perc alatt visszanyerhetjük lelki egyensúlyunkat.
- Ebben az a legszebb, hogy e hangszer megszólaltatásának módját igen rövid idő alatt elsajátíthatjuk. A tálat az egyik tenyerünkbe vesszük, majd a fából készült ütőt végighúzzuk a peremén, amíg a tál rezgésbe nem jön.
- Hamarosan nemcsak egy hangot hallunk, hanem egyszerre többet is, az úgynevezett felhangokat, amelyek az alaphanggal együtt szólalnak meg. Ennek hatására néhány perc alatt egész lényünk újjárendeződik. Ez némelyek számára szinte a csodával határos, holott valójában csupán annyi történik, hogy ráhangolódunk a szent rendre és harmóniára.

- A tudatos lazításhoz egy közönséges hangvillát is használhatunk. Felfedezték, hogy a hangvilla különféle rezgései ismét mozgásba hozzák a kranioszakrális folyadékot. Ez a folyadék közvetlen kapcsolatban áll az idegrendszerünkkel. Az egyszerű hangvillában az a csodálatos, hogy a tudattalanon keresztül hat. Nem kell töprengenünk rajta, nem kell megértenünk vagy gondolkodnunk – már maga a hang teljesen újjárendezi egész rezgésterünket. Ismét egyensúlyba kerülünk magunkkal.
- Miközben a hangvilla hangját hallgatjuk, megváltoznak gondolataink és érzéseink, s egész testünk új tartást vesz fel. Hamarosan ismét egyensúlyba kerülünk magunkkal, minden gondolkodás vagy töprengés nélkül.
- Testünk diszharmonikus folyamatai felszámolhatók, és az egyetemes rezgésre hangolhatók.
- Így például hirtelen vadonatúj ötleteink támadhatnak, vagy rájövünk valamely probléma régóta keresett megoldására.
- A tökéletes ellazultság állapotában megvizsgálhatjuk és megszüntethetjük régi szokásainkat és sérelmeinket.

Nincs mélyrehatóbb dolog, és semmi sem érint meg bennünket annyira, mint a gyógyító rezgésekre való ráhangolódás. Talán te is kedvet kapsz, és beszerzel egy hangvillát vagy egy hangtálat, hogy kipróbáld. Érdemes, főleg akkor, amikor fáradt vagy feszült, dühös vagy kiegyensúlyozatlan vagy Ilyenkor egyszerűen csak üsd meg a hangvillát, hallgasd a hangját, és figyeld, mi történik!

Néha könnyűszerrel visszaállíthatjuk rezgésterünket.

Tiszteld és becsüld önmagad

Minden a gondolkodás módjától függ.
Minden a gondolkodásból indul ki, mindent ez irányít és teremt.
Aki helytelenül szól vagy cselekszik, azt úgy követi a szenvedés,
mint a kerék az igavonó patáját.
BUDDHA

Rezgésterünk létrehozásának még egy roppant egyszerű és hatékony módja van. Minél magasabb rezgésterünk frekvenciája, annál egyértelműbb és jótékonyabb hatású az általunk sugárzott energia. Minél magasabb a rezgésünk, annál kevésbé lesz úrrá rajtunk a kétely, a bánat vagy a reménytelenség.

Az optimális rezgésteret a leggyorsabban azzal teremthetjük meg, ha

- megdicsérjük magunkat.

Ez pedig nem is olyan egyszerű, mint elsőre gondolnánk. Tetteinket általában nem szoktuk nagydobra verni. Ilyennek neveltek minket. Legtöbbünket valószínűleg gyakran figyelmeztették arra, hogy az öndicséret büdös. Már gyermekfejjel azt hallottuk, hogy „nyugtával dicsérd a napot", „a nagy jókedvnek sírás lesz a vége", „a szamár is akkor megy a jégre, amikor jó dolga van" vagy „az önteltségnek nagy az ára". Ezek és egyéb „jó tanácsok" voltak neveltetésünk alappillérei. Rengeteg ilyen mondást ismerünk, amelyek kordában tartották örömünket, és arra szolgáltak, hogy ellenőrizhetővé tegyenek minket.

Egy idő után mi is átvettük ezt a gondolkodásmódot, és elkezdtük kordában tartani magunkat. Annyira vérünkké vált ez a viselkedés, hogy azóta már mi figyelmeztetünk másokat, ha netán túlságosan

büszkék lennének a teljesítményükre vagy féktelenül boldogok lennének miatta. Tesszük ezt gyakran ugyanazokkal a szavakkal, amelyeket nekünk mondtak valaha. Nem csoda, ha egyszer folyton arra intettek, hogy legyünk önkritikusak. Ha büszkék voltunk a teljesítményünkre, máris ránk szóltak, hogy ne dicsekedjünk, ne legyünk nagyképűek vagy pláne elbizakodottak.

Nem szoktunk hát hozzá, hogy dicsérgessük magunkat.

Már annyira kritikus szemmel tekintünk magunkra, hogy még másoknak sem hiszünk, amikor megdicsérnek.

Tehát nem tudunk büszkék lenni magunkra, ráadásul mások elismerését is elutasítjuk.

Mit gondolsz, milyen rezgésteret teremt az ilyen gondolkodás? Szerinted lehet így olyasmit az életünkbe vonzani, amire büszkék lehetnénk? Persze, hogy nem. Ezért itt az ideje, hogy felhagyjunk ezzel az önmegtagadó viselkedéssel – legalábbis akkor, ha a jövőben több megbecsülésre és elismerésre vágyunk.

Tanfolyamaimon rendszerint megmutatkozik, milyen mélyen gyökerezik bennünk ez a magatartásmód. Amikor arra kérem a résztvevőket, hogy alkossanak négyes csoportokat, és egy egész percen keresztül meséljenek a többieknek arról, hogy ők milyen nagyszerű és szeretetreméltó személyiségek, szinte mindig ugyanaz történik: a jelölt az első pillanatban mintha megijedne. Nem csoda. Azt pontosan tudjuk, hogy milyen hibáink vannak, és erről hosszadalmasan és részletesen tudnánk értekezni. Akár napokig is, ha kell. Ám, ha arról kell számot adnunk, ami szép és jó bennünk, bizony, bajban vagyunk.

A legtöbben aztán nevetni kezdenek, amint az első ijedelem elszállt. Ebben az esetben a nevetés a védekezés egyik udvarias formája. Amin nevetünk, azt nem kell igazán komolyan vennünk.

Miután a nevetés elül, a legtöbben kissé tétován kezdenek neki a gyakorlatnak. Sokan kimondottan bizonytalanok. Nem is olyan könnyű kidomborítani és mások elé tárni az erényeiket. Ám a terem rövid időn belül hihetetlenül megelevenedik. Az első perc elteltével sokan abba sem akarják hagyni. A hangulat annyira a tetőfokára hág, hogy néha alig tudok csendet teremteni.

Azután a résztvevők helyet cserélnek. Most a következő mondja el a többieknek, hogy mi a jó benne. A jó hangulat minden helycserével tovább fokozódik. Végül mindannyian annyira feloldódnak, hogy csak nevetgélnek, kölcsönösen helyeselnek egymásnak, és boldogságtól sugárzik minden arc.

Mi történt? Egy-egy percen keresztül elmondtuk egymásnak, hogy mit tartunk jónak magunkban. Ennél több nem történt. Honnan hát ez a féktelen öröm? Nagyon egyszerű: belőlünk jött. Mindig is megvolt bennünk. Csupán megfeledkeztünk róla. Olykor még magunk előtt is titkoltuk. Nem ritkán szánt szándékkal elfojtottuk.

Ha szabadjára engedjük ezt a csodálatos energiát, erősebbnek érezzük magunkat, mint valaha. Szabadon előtör belőlünk, hiszen nagyszerű érzés, hogy végre megmutathatjuk, kik vagyunk valójában.

Ha a tisztelet és az elismerés rezgésterét akarod megteremteni, egyedül is elvégezheted ezt a gyakorlatot.

- Írd le egy papírra, vagy még inkább egy könyvecskébe, hogy titokban mire vagy büszke!
- Emlékezz! Annyi minden sikerült már neked!
- Emeld ki az előnyös tulajdonságaidat!
- Ezután gondolkodj el azon, hogy mire lennél még büszke, ha megengedhetnéd magadnak!
- Vegyél egy mély lélegzetet! Olvasd végig lassan a listádat!
- Figyeld, milyen érzéssel tölt el!
- Érezd a benned rejlő erőt! Érezd a határtalan büszkeséget! Érezd, milyen jó büszkének lenni! Csodálatos, hogy ennyi mindent megtettél.

- Egészítsd ki a listát, ahányszor csak akarod! Tartsd magadnál, és ha valami még eszedbe jut, írd hozzá! Minél többet foglalkozol vele, annál több jut még eszedbe.

Meg fogsz lepődni, mennyi sikered volt eddig az életben. Minél több jut eszedbe, annál jobb. Ugyanis ezek a felismerések jelentik jelenlegi és jövőbeni lehetőségeidet. A felsoroltakra képes vagy, mind a mai napig. Még ha egy időre megfeledkeztél is róla. Öntudatlanul elhatárolódtál ettől az energiától. Ám, ha elhatárolódunk tőle, többé nem áll a rendelkezésünkre.

Hangolódj hát rá ismét! Nagyon egyszerű. Abban a pillanatban, amikor eszedbe jut, abban a pillanatban, amikor megérzed azt a régi, felemelő érzést, abban a pillanatban, amikor felidézed az egykori képeket, újra régi képességeid birtokában vagy.

- Idézd fel egykori sikereidet!
- Dicsérd meg magad ezekért! Gondolj arra, hogy: „Ez vagyok én. Ezt mind megtettem. Erre vagyok képes.”! így a régi erőt életre kelted a jelenben.
- Sokkal hatásosabb a gyakorlat, ha ezt hangosan is elismétled. A legjobb, ha a tükör előtt.

Ha mi nem tiszteljük magunkat, nem tisztel minket senki.

A gyakorlat hatását tovább fokozhatjuk – s ezt tanfolyamaimon gyakran meg is teszem –, ha *valaki másnak* meséljük el, mennyi remek vonást látunk *benne*. Elmondjuk, miért szeretjük, mit találunk benne rokonszenvesnek, s mennyi pozitívumot fedeztünk fel a jellemében. Mert biztosan találunk benne jót, még ha nem ismerjük is az illetőt.

Ez a gyakorlat általában szintén meglepő eredménnyel jár: kisvártatva csupa sugárzó, mosolygó arcot lát maga körül az ember. Sokan hálatelten megölelik egymást. Hirtelen közelebb kerülnek egymáshoz. Végső soron saját magukhoz kerülnek közelebb.

A közelség felélénkít és örömmel tölt el.

Ezekben a pillanatokban egészen közel kerülünk önmagunkhoz, és ez boldoggá tesz. Egyetlen szempillantás alatt gyökeresen megváltozik a látásmódunk. Egyetlen pillanat műve, hogy vadidegen emberek közvetlenségét megérezzük. Egyetlen pillanat leforgása alatt megnöveltük rezgésterünk frekvenciáját.

Noha látszólag környezetünkre figyeltünk, rezgésterünk mégis kiterjedt. Vajon miért?

Másokban csak azt látjuk meg, ami azonos hullámhosszon van velünk. Abban a pillanatban, amikor a másikban fel akarjuk fedezni az előnyös vonásokat, és erre koncentrálunk, energetikailag magunkban is felleljük és életre keltjük ezeket a tulajdonságokat. Ha másokat dicsérünk, magunk is a dicséret rezgésszintjére emelkedünk.

Másképpen nem is történhet. Hiszen másokban csak azt láthatjuk meg, ami bennünk is megvan. Csak azt ismerhetjük fel bennük, ami a saját rezgésünkre reagál.

Ha felismerjük mások isteni mivoltát,
saját magunkat láttuk meg.

- Ha tehát növelni akarod rezgésed frekvenciáját, vedd észre a szépséget másokban!

Soha ne feledkezz meg a bőségről! Ha bőségben élünk – még ha eleinte csak gondolatban is –, a bőség rezgésterét teremtjük meg. Hasonló hasonlót vonz. Kiáradó energiánk hasonló rezgésű energiát keres, ami ez esetben a bőség erőtere.

- Ha bőségben szeretnél élni, gondolatban teremts bőséget azzal, hogy felismered magadban ezt a minőséget!

A gondolat erejével gyógyítani lehet?

Saját korlátod te vagy – emelkedj felül rajta.
HÁFIZ

Ha hihetünk a legújabb tudományos felfedezéseknek, akkor a válasz „igen". De azért nem árt az óvatosság. Kár lenne hamis reményeket kelteni, hiszen ahhoz, hogy ezzel a módszerrel jó eredményeket érjünk el, számos tényezőt figyelembe kell venni.

Az orvostudománynak ennek ellenére van néhány ága, amely egyre buzgóbban kutatja gondolataink és érzéseink hatását az öngyógyító folyamatokra. Méghozzá meglepő sikerrel, amint a mindenki által ismert placebo-hatás is mutatja.

Létezik azonban az úgynevezett nocebo-hatás[17] is, amely azt jelenti, hogy valaki a gondolataival és a meggyőződéseivel betegíti meg magát.

Az egyik előadásomon egy este hozzám lépett egy férfi, és a következőt mesélte:

Volt egy több alkalmazottat foglalkoztató üzlete. Az egyik beosztottjáról kiderült, hogy mellrákja van. Az asszony teljes meggyőződéssel állította, hogy ebbe egy éven belül belehal. A világon senki és semmi nem tudta meggyőzni arról, hogy a mellrák gyógyítható. A műtétje sikerült. Ám a meggyőződésétől semmilyen érv nem tántoríthatta el. Egy esztendő elteltével, pontosan azon a napon, amelyen először mondta ki testére a megsemmisítő ítéletet, meghalt egy kórházban. Ez az eset meggyőzően példázza, mekkora ereje lehet az akaratunknak – minden irányban.

[17] *Placeo* (lat.) a. m. megörvendeztet, tetszik; *noceo* (lat.) a. m. károsít, árt.

Az ember saját gondolatának erejét az alternatív gyógyászat ma már igen eredményesen alkalmazza. Hogy csak egy példát említsek a sok közül: biofeedback készülékkel igen jó eredményeket értek el a migrén kezelésében. A készülék a testi funkciókat, például az artériákban történő véráramlást vagy az izomfeszültséget méri. A kapott értékeket egy számítógép képernyőjén jeleníti meg. Ha a beteg ellazul, változik a képernyőn megjelenített szimbólum. Mármost a cél az, hogy a képernyőn a *helyes* szimbólum jelenjen meg – és ezt a betegnek a *gondolatai erejével* kell elérnie. A tudatos gondolkodás megváltoztatja az agyhullámokat, és ez a képernyőn nyomon követhető.

A beteg ily módon megtanulja, hogyan befolyásolhatja – gondolatainak erejével – saját testfolyamatait. A marburgi egyetem egyik tanulmánya szerint ez a módszer legalább olyan eredményes, mint bármely gyógyszeres kezelés.

Gondolataink ereje által számos területen jobb eredményeket érünk el, mint kémiai szerekkel.

Mára már számos hasonló kísérletet végeztek. Az orvostudomány ezen a téren azonban még gyerekcipőben jár. A kvantumfizika felismeréseinek értelmében ez esetben sem léteznek határok. Minden lehetséges, akár a súlyos, gyógyíthatatlannak tűnő betegségek visszafordítása is.

Az alábbi élmények is jól tükrözik, milyen nagy hatással lehet gondolataink ereje testünk folyamataira.

Üdv mindenkinek!
Rákbeteg lettem, tele volt az egész testem áttétekkel, nem volt mit tenni. Az orvosok azt mondták, ha szerencsém van, még egy fél évig élhetek, és jól tenném, ha kemoterápiával meg sugárkezeléssel javítanék valamicskét az „életminőségemen”.

Magamba szálltam, és néhány nap múlva úgy döntöttem – kivívva környezetem és férjem ellenkezését –, hogy ha így kell lennie, hát elfogadom, hogy ennyi volt az élet.

Nem akartam nyomorultul belepusztulni a kemoterápiába. Elfogadtam a betegségemet, és hálát adtam a sorsnak az addigi életemért. Azelőtt sohasem éreztem így. Az életem egy merő hajsza volt, mindig csak munka és munka. Ez most egy csapásra lényegtelenné vált.

Feltámadt az életkedvem. Vidékre utaztam, hogy a hátralévő időben rendet tegyek magamban. Elkezdtem sokkal mélyebben átélni az életemet, abban a tudatban, hogy minden nap egy ajándék. Többé nem a férjem és nem a munkaadóm életét éltem. Nem működtem tovább. Egy orvos barátnőm támogatott lelkileg ezekben az időkben.

Egy év múlva nyoma sem volt az áttéteknek és a ráknak.

Kornélia[18]

Nagyon megrázó érzés ilyen sorsfordulókról olvasni. Ugyanakkor azonban bátorító is, és arra buzdít, hogy soha ne hagyjuk figyelmen kívül gondolataink erejét.

Én a saját bőrömön tapasztaltam, milyen remekül szót érthet az ember a saját testével:

Tizenhét éves koromban vállig érő szőke hajam volt: féltett büszkeségem, lázadó tinédzserkorszakom jelképe. Olyan nevek fémjelezték ezt az időszakot, mint a Beatles és a Rolling Stones, Woodstock, Jimmy Hendrix és a Doors. Ott volt a Byrds, a Mamas and Papas, a Beach Boys, és ott voltam én. Azon kevesek egyike voltam kortársaim között, akinek szabad volt megnövesztenie a haját. Irigyeltek

[18] In: Pierre Franckh: *Wunschgeschichten für die Seele* (A vágyakozás történetei). Ebben a kötetben Pierre Franckh olvasóinak csodálatos, bátorító sikertörténetei kaptak helyet.

és csodáltak. Gitároztam, volt egy együttesem, és önfeledten elmerültem a hippimozgalom szabadságában.

Aztán beütött a katasztrófa... Kihullott a hajam! Egyértelműen kopaszodni kezdtem, nem vitás. Ez nemcsak látványnak volt szörnyű, de nálam, a hippimozgalom éllovasánál meglehetősen nevetségesen is hatott. Ez porig sújtott. Halálosan boldogtalan és csalódott voltam. Titokban felkerestem jó néhány müncheni fodrászatot, de sehol sem tudták megállapítani, mi a hajhullás oka. Az egyik helyen aztán azt javasolták, hogy költséges ugyan, de próbálkozzam meg a hajbeültetéssel.

Münchenben működik egy privát hajklinika, ahol többször is kivizsgáltattam magam. De egyszer sem tudtak többet megállapítani annál, mint hogy kopaszodom. Természetes folyamat, mondták az orvosok – habár az én koromban kissé korai.

Kétségbeesésemben éjszakákat bőgtem át. Egyszerűen nem tudtam és nem akartam elfogadni, hogy éppen szabadságeszményem szimbóluma űz csúfot belőlem. Pedig nem volt mit tenni.

Hanem aztán történt valami.

Némi pénzkereset és a számomra egyébként akkor még megfizethetetlen pszichológiai tanfolyamokon való részvétel reményében segítettem néhány szervezőnek a kongresszusokon. Így aztán szemtől szemben láthattam a színek pszichológiáját kutató Lüschert, meg Konrad Lorenz-t, Erich von Dänikent és sok más hírességet. Itt ismerkedtem meg egy sámánnal is, aki észrevette, hogy egyszer sokkal kisebb lelkesedéssel és örömmel vettem részt a munkában. Nem csoda, hisz nagyon levert voltam. Még édesanyám sem tudott segíteni a bajomon, pedig ő máskor mindig megvigasztalt.

Amikor a sámán megkérdezte, mi bánt ennyire, szemrehányóan mutattam neki fejem tetején a kopasz foltot, a vállig érő hajzuhatag közepén.

A sámán csodálkozva nézett rám. Még mindig nem értette, mi bajom.

— Ez – mutattam könnyeimet nyelve a fejem búbján éktelenkedő csupasz foltra.

A sámán csak nevetett, és azt felelte:

— Ezt miért nem beszéled meg a hajaddal?

Válaszát mélységesen lekezelőnek és képtelennek éreztem, így aztán nem nagy kedvvel készítettem elő számára az előadást.

Másnap azonban megint előhozakodott a kérdéssel, hogy beszéltem-e a hajammal. Már a nyelvemen volt a felháborodott válasz, amikor észrevettem, hogy a sámán egyáltalán nem viccel, hanem nagyon is komolyan gondolja. Elgondolkozva bólintott, majd azt mondta:

— Annyi emberrel szót értesz. Figyeltelek: nagyon jól forgatod a szót. Miért nem beszélsz hát magaddal? Miért hiszel jobban az orvosoknak és a szakembereknek, mint saját magadnak? Önmagunknál senki sincs nagyobb hatással ránk. Én sosem tennék felelőssé mást a saját testemért. Az én testem az én kezemben van. De hogy te mit teszel, az persze a te dolgod.

Mosolygott, és munkához látott.

Aznap este beszélni kezdtem a hajamhoz, noha kissé nevetségesnek találtam, amit teszek. Megmondtam neki, hogy hol kellene nőnie. És elképzeltem, amint eltűnik a kopasz folt. Ez mindenesetre bátorságot adott.

Másnap, elutazásának napján, a sámán rám pillantott, és meglátta a tekintetemben a bizakodást.

— Nagyszerű – mondta. – Tehát elkezdted.

— Igen – feleltem, és hirtelen nem is láttam már nevetségesnek magam.

— Jó – mondta a sámán –, de ne feledd, hogy ez még csak az út kezdete. Ez csak a hajad. Sose felejtsd el. Csupán halott anyag. Mit gondolsz, mihez kezdesz majd egy élő szövettel?

Attól kezdve reggel-este rendszeresen beszéltem a hajamhoz.

És egyszer csak, egy héttel később, megjelentek az első pihék a kopasz helyen. Két hét elteltével már olyan volt a kerek, pihés folt,

mint egy süni. Egy hónap múlva úgy néztem ki, mintha egy borotvált hajcsomó meredezne a fejem tetején, ugyanis a hajam benőtte a kopasz területet, de még túl rövid volt. Egy fél évvel később már nem is emlékeztem az egészre.

Ma, ötvenöt évesen még mindig sűrű a hajam. Nem csodálkozom rajta. Inkább az a tény lep meg, hogy a hajdani históriát egészen elfeledtem. Mai szemmel nézve, a mostani tudásommal már más megvilágításban látom a történteket. Akkor azt hittem, a sámán segített be egy kis varázslattal. Ma már tudom, hogy csupán megtanított hinni a saját varázserőmben.

Már nem emlékszem a nevedre, kedves sámán, de köszönöm neked ezt a felbecsülhetetlen segítséget. Ki tudja, hogyan alakult volna nélküled az életem.

Bár ezt a történetet végül el is felejtettem, arra azért rászoktam, hogy rendszeresen kommunikáljak a testemmel.

Ha arra vágyunk, hogy egészségesek legyünk, kívánságunkat nem elég egyszer kimondanunk, azután elfelejtenünk, hanem folyamatosan foglalkoznunk kell vele.

- Ha gyorsan fel akarunk gyógyulni, nemcsak egészséget kell kívánnunk, hanem egész testünket erősítenünk kell gondolataink erejével, mert ez sietteti a gyógyulást.
- Segítsd magadat jótékony gondolatokkal! Ez gyengíti a testedre ható korábbi önpusztító parancsok erejét. Megszűnhet minden régi, káros gondolkodási séma, ha új, áldásos erő váltja fel őket. Így hamar meggyógyulhatsz, és egészséges is maradsz, mert testedet folyamatosan új, friss, gyógyító energiával látod el.
- Képzeld el, milyen az, amikor egészséges vagy! Lelki szemeiddel lásd magadat ugrándozni, biciklizni, labdázni, síelni, táncolni, kocogni, úszni, futni vagy szeretkezni.
- A legélénkebb színekkel fesd le magadnak, hogy mi okozna örömet!

Ez rendkívüli mértékben növeli az öngyógyító erőket, mivel ráhangol az egészséges életre!

Ha megfelelő affirmációt keresel, látogass el a honlapomra, vagy olvass utána „Kívánjunk egyszerűen!" című könyvemben! Abban egy egész fejezetet szenteltem az egészség kérdésének.

A lélektársak közötti vonzerő

Ha alapvető dolgokban nem sikerül egyezségre jutni,
nincs értelme közös terveket kovácsolni.
KONFUCIUSZ

Az egyik leggyakoribb kívánság – az egészség mellett – a boldog és elégedett párkapcsolat. Az ideális társ magunkhoz vonzásának feltétele megint csak az, hogy a megfelelő rezgésteret létrehozzuk.

Hogyan talál egymásra férfi és nő, akár földrészeken keresztül?

Nagyon egyszerűen: a vonzerő által. Ebben sem a távolság, sem az osztálykülönbségek, sem a kulturális különbségek, sem egyéb akadályok nem játszanak szerepet. Ha két ember egymásra hangolódik, minden látszólagos akadályt legyőzhetnek. Sokszor nem is sejtik, hogy már úton vannak egymás felé, és alaposan meglepődnek, amikor összetalálkoznak álmaik hölgyével vagy lovagjával.

Amikor két ember felismeri egymást,
elsősorban saját magukat ismerik fel.

Ha valakivel egy hullámhosszon vagyunk, csak az abszolút közvetlenség létezik. A megértéshez többé nincs szükség szavakra. A másik emberrel összhangban lenni a legnagyobb boldogság, ami csak létezik. Végre célhoz értünk. Célhoz értünk: önmagunkhoz. Hiszen valójában „csupán" saját magunkat érezzük, „csupán" magunkhoz kerültünk közelebb. Bennünk tükröződik a másik. Amit szerelemnek nevezünk, az az önmagunk iránti szeretet felismerése, az eggyé válás magunkkal és a másikkal.

Azok a párok, akik egymásra akadtak, kezdettől fogva a közösséget keresték. Minél inkább rátalálnak, annál inkább hiszik, hogy együvé tartoznak, és annál biztosabbak benne, hogy szerelmük tartós lesz.

Valójában mindig önmagunkat keressük a másikban.

Ha alapvetően egyformának érezzük magunkat társunkkal, még a válságos helyeztek sem szakíthatnak el egymástól, és a nézeteltérések sem vernek közénk éket.

Egy kapcsolatnak – kivált, ha tartós –, megvannak a maga válságos időszakai. A válság azonban megtisztulást és gyógyulást is hoz magával, sőt pontosan ez a mélyebb értelme. Felnőttebbé válunk általa, kigyógyulunk visszamaradt gyerekességünkből. Ez néha komoly fáradalmakkal jár, és az egész kapcsolatra nézve súlyos megterhelést jelent. Ám egy összehangolódott pár minden megpróbáltatást kiáll. Közösen a válságos helyzeteken is úrrá lesznek. Semmi sem ingathatja meg bennük az összetartozás érzését.

Sokkal nehezebb dolga lesz annak a párnak, akik között *nem* teljes az összhang, mert nincs meg közöttük az abszolút vonzerő köteléke. Ha egy ilyen pár dönt a közös élet mellett, útjuk összehasonlíthatatlanul nehezebb lesz. Mindketten érezni fogják, hogy híján vannak a vonzerőnek. És ha híján vannak, gyakran azt hiszik, hogy a szeretet az, ami hiányzik. Valójában azonban a közös hullámhossznak vannak híján: nincs egymásban visszhangja egyéniségüknek.

Vajon miért nem vonzzuk magunkhoz rögtön a lélektársunkat?

Az ok saját magunkban keresendő. Rezgésterünk sokszor nem is őrá irányul, hanem egészen más szempontokra. Talán jobban vágyunk a kielégítő nemi életre vagy az anyagi biztonságra, esetleg képtelenek vagyunk egyedül élni, vagy útitársra van szükségünk – a sort bármeddig folytathatnánk. Az is lehet, hogy nem állunk még készen a teljes odaadásra és közvetlenségre. Talán nem is tudnánk mit kezdeni egy ilyen mély, elkötelezett szeretettel. Esetleg meg is ijesztene. Vagy rettegnénk, hogy egyszer elveszítjük.

Ne légy hát igazságtalan magadhoz! Kapcsolataink által tanulunk, és minden szerelemmel egy még nagyobb szerelemre válunk képessé – míg végül aztán magunkhoz merjük vonzani lélektársunkat.

Hogyan teremtsünk rezgésteret az ideális társ számára?

Nem adhat szeretetet az, akiben nincsen;
s csak akkor lészen őbenne, ha másnak adja.
SZENT ÁGOSTON

Egymásra hangolódni annyi, mint összhangban, vagyis valakivel vagy valamivel azonos hullámhosszon lenni. A rezonancia törvénye azt mondja, hogy az, ami két ember között történik, csakis kölcsönösen érzékelhető.

A rezonancia elve sohasem működhet egyoldalúan.

A belőlünk sugárzó energia szükségszerűen rátalál arra az energiára, amely hozzá hasonló. És valahányszor ez történik, vagyis, ha egy hullámhosszon vagyunk valakivel, könnyűnek, derűsnek, szárnyalónak és boldognak érezzük magunkat.

Az erős vonzalom azonban még korántsem jelenti, hogy rátaláltunk lelki társunkra; egyszerűen csak nagyfokú hasonlóságot jelez. Bizonyos dolgokat illetően talán egyformán gondolkodunk vagy érezzük, hogy hasonló sérelmeink vagy tapasztalataink vannak, netán hasonló érzéki vágyakban osztozunk.

Ha összhangban vagyunk valakivel, akár a legmeglepőbb vonzalmat érezhetjük az illető iránt. A vonzerő oly hatalmas is lehet, hogy saját érzéseinken sem tudunk uralkodni miatta. Hatalmába kerít minket. Képtelenek vagyunk kivonni magunkat a hatása alól. Reszketünk és sírunk tőle, és ha csak a másikra gondolunk, erős nemi izgalom fog el. Gondolataink már csak körülötte csaponganak.

Aztán pár héttel később hirtelen semmit sem érzünk. Vonzerőnek nyoma sincs már. Oda a varázslat, s mi lassacskán feleszmélünk. Néha nem is értjük, hogyan érezhettünk néhány napja annyira másként. Sokszor kételkedni kezdünk magunkban. Esetleg szemrehányást teszünk.

Pedig csupán annyi történt, hogy megváltozott a rezgésterünk. Vagy a másik személyé, s így már nem vagyunk egy hullámhosszon.

Amint ismét máshová kezdünk figyelni, vagyis megváltozunk, megszűnnek hasonló frekvenciájú rezgéstereink, és az illető iránt ettől kezdve semmit sem érzünk. De az is megtörténhet, hogy ő is hasonló átalakuláson megy keresztül, vagyis velünk együtt változik.

Ha a közös rezgésterek alapja csupán egy kósza gondolat vagy vágy, és nem a mély, hosszan tartó hasonlóság és meggyőződés, nem valószínű, hogy tartós lesz a kapcsolat. Ezért olyan fontos, hogy életünk párját keresvén *megfelelő* rezgésteret hozzunk létre, és valóban *azok* a vonzerők hassanak, amelyek egy őszinte, hűségesen és elkötelezetten szerető társat hívnak az életünkbe.

Különösen az utolsó pont nagyon fontos a párválasztás szempontjából. Ugyanis tisztában kell lennünk azzal, hogy rezgésterünk révén jó ideje kommunikálunk már erről a világgal.

Rezgéstered mindenkinek mindent elárul – folyamatosan és kéretlenül.

Mentális téren nincsenek titkok. A szavak nélküli kommunikáció minden síkon zajlik. Rezgéstered nem csupán tudatos megnyilvánulásaidban ad hírt magáról, hanem az öntudatlanokban is. És ez így van jól. Mert ezáltal vonzzuk magunkhoz az ideális társat.

Ideális társunk minden bizonnyal az, akinek a személyisége legjobban hasonlít a miénkhez. Így ugyanis közösek a céljaink, a vágyaink,

a kívánságaink. Másmilyen társat nem is akarunk. Ez azt jelenti, hogy személyiségünk szerkezete szabja meg párválasztásunkat, és ezáltal kapcsolatunk tartalmát is. Szükségszerűen azt választjuk társul, aki sok mindenben hasonlít hozzánk – pozitív és negatív vonásaiban egyaránt.

Ha például megtanultuk, hogy akkor járunk a legjobban, ha csak a testiséget tartjuk szem előtt, és nem vágyunk lelki közelségre, akkor olyan személyt fogunk vonzani, aki ennek a mintának megfelel. Ebben a kérdésben a legnagyobb egyetértés uralkodik majd közöttünk. Így valószínűleg részünk lesz egy minden mélységet és bizalmat nélkülöző futó kalandban. Hiszen többről nem is volt szó. A végén ez a magunk választotta élmény természetesen még jobban megerősít minket abban a hitben, hogy a túl szoros kapcsolat csak bajjal jár.

„A szerelem aranyszabályai" című könyvemben említettem már: az ember súlyos döntés elé kerülhet, ha társa mindenáron többet akar, régi sérelmei azonban nem teszik lehetővé ezt a közvetlenséget. Ez a konfliktus olyan súlyos lehet, hogy vagy szakításhoz vezet, vagy egy nem kevésbé elszánt lépést követel: az embernek felül kell emelkednie önmagán, hogy a kérésnek eleget tehessen. A hiányosságokkal mindenképpen szembesülnie kell. Ha akarja, ha nem. Ebből veszekedés, gyűlölködés és agresszió fakad. Végtére is ezzel, a közeledéstől való félelemmel akart foglalkozni. Ezért rezgéstere pontosan azt a személyt választja, aki hiányosságaira felhívja a figyelmet. Újra meg újra. És ez elég fájdalmas lehet.

Hogyan szabadulhatsz ebből az ördögi körből? Úgy semmi esetre sem, ha keresel valaki mást, aki „megment". Vagy úgy teszel, mintha valaki más lennél. Ez legfeljebb csak a kapcsolat kezdetén válik be. A szerepjátszás ugyanis elég fárasztó elfoglaltság. Előbb-utóbb kifogy a szufla. Alighanem még meg is leszel sértődve, amiért ilyen fáradalmakat kellett kiállnod. Akkor aztán kiütközik az igazi éned, és megmutatod, miféle ember vagy valójában.

Az igazság az, hogy társaddal is ugyanez a helyzet. Eleinte ő is a jó oldalát mutatja. Ám a színjátékot természetesen ő sem bírja sokáig. Akkor aztán hirtelen ott áll egymással szemben két csalódott ember, akiknek megint csak pontosan azt kellett átélniük, amit a leginkább el akartak kerülni.

Csak olyan emberek éreznek irántad vonzalmat,
akik valamennyi vonásodnak megfelelnek.
Ők pontosan azt tükrözik vissza, amit te sugárzol.

Így már érthető, miért vonzunk folyton ugyanolyan embereket, miért *szeretünk bele* mindig ugyanabba a típusba, és miért történik velünk állandóan ugyanaz. Csak akkor fogunk tudni másféle társat magunkhoz vonzani, ha megváltoztatjuk a rezgésterünket.

Az volna a legjobb, ha egyszer utánajárnánk, hogy tulajdonképpen milyen rezgésteret hozunk létre. Erre viszonylag könnyen rá lehet jönni, csak éppen nagyon őszintének kell lennünk magunkhoz. Rezgésterünket úgysem csaphatjuk be.

- Figyeld meg, milyen emberek vesznek körül! Ebből tudni fogod, milyen energiát sugárzol magadból.
- Figyeld meg, miket gondolsz a párkapcsolatokról! Csodálatos vagy fárasztó dolognak tartod őket? Te gazdagabbá válnál egy kapcsolatban, vagy éppen ellenkezőleg, sok mindenről le kellene mondanod?
- Csakugyan készen állsz egy kapcsolatra, vagy vannak még fenntartásaid?
- Van valami, amit soha többé nem akarsz átélni? Ezek azok a helyzetek, amelyeket azáltal vonzol, hogy még nem engedted el, azaz energetikailag még mindig magad körül tartod őket.
- Könnyen el tudod képzelni, hogy együtt élsz valakivel? Vagy zavaró képek is felmerülnek? Ezek a zavaró gondolatok és képek

azok az energiák, amelyeket a legintenzívebben sugárzol, ugyanis ezek a meggyőződéseid. Emlékezz vissza: meggyőződéseink ötezerszer nagyobb erővel sugároznak szívközpontunkból, mint agyunkból a gondolataink.

- Mit nyújtanál te ebben a kapcsolatban? Képes voltál erre már a korábbi kapcsolataidban is? Tehát mással is átélted már mindezt? Ha nem, akkor talán vágyódsz rá, de nem igazán éled meg ezeket a „minőségeket". Ezért aztán csak a hiányukat sugárzod.
- Gondold végig, ki vagy te! Vizsgáld meg erősségeidet és gyengéidet! Kezdj el kibékülni a gyengéiddel, hogy leendő párod is ezt tegye! Ez persze azt is jelenti, hogy ismerned kell a gyenge pontjaidat.
- Csakis azt tudod vonzani, ami te magad vagy. Amint elfogadod ezt a tényt, hiteles személyiséggé válsz, és olyan társat vonzol magadhoz, aki megfelel neked. És ami még fontosabb: aki előtt semmit sem kell rejtegetned.
- Csakugyan készen állsz a kapcsolatra, vagy csupán a normákat követed, miközben magad sem tudod, hogy valóban ezt akarod-e?

A legjobb, amit tehetünk, ha őszintén bánunk árnyoldalunkkal, hiszen rezgésterünk nemcsak a tudatos vágyainkra épül, hanem az öntudatlanokra is.

Árnyoldaladnak elég hamar a nyomára bukkanhatsz. Egyszerűen csak folytasd az alábbi mondatokat, minden különösebb gondolkodás nélkül. Mindig az az igazi válasz, ami elsőként eszedbe jut.

- Félek, hogy...
- Soha többé nem szeretném, ha...
- A kapcsolatokban az a rossz, hogy...
- Azt nem szeretem a nőkben/férfiakban, hogy...

Félelmeid valójában *öntudatlan kívánságok,* s mint tudjuk, a félelmek vonzereje lényegesen nagyobb és tartósabb. Az pedig, amit *soha többé*

nem szeretnél átélni, érzelmi alkatod meghatározó része. Akárcsak a párkapcsolatról vallott meggyőződéseid, illetve a másik nemről alkotott véleményed. Ez mind része az általad sugárzott energiának.

Ebből az ördögi körből könnyebb kilépni, mint gondolnánk. Ám ahhoz, hogy megértsük, először árnyoldalunk egy további, igen jelentős aspektusát kell szemügyre vennünk.

Árnyoldalunk azokból a tulajdonságokból áll, amelyeket nem vagyunk képesek nyújtani.

Lehet, hogy sóvárogva vágyunk a bizalomra, ám képtelenek vagyunk bárkiben is megbízni. Így társunkkal szemben is bizalmatlanok leszünk. És mert a gyanakvás is erőterünk alkotórésze, pontosan olyan társat vonzunk általa, aki ezt a kérdést újból felszínre hozza – méghozzá mindaddig, amíg ki nem gyógyulunk belőle.

Árnyoldalunk tehát jelentős mértékben meghatározza párkapcsolatunk alapjait. Ezért aztán kívánságlistánk – amelyben felsoroltuk, mi mindent szeretnénk elérni a kapcsolatban – eleinte nem is olyan fontos. Sokkal fontosabb az a kérdés, hogy

Mit viszünk mi a kapcsolatba? Mit tudunk nyújtani?

Ha például azt szeretnéd, hogy leendő társad mindig őszinte legyen hozzád, akkor listádon valószínűleg szerepel a „teljes őszinteség". Ez az elvárásod. Ennél kevesebbel nem elégszel meg. Semmi szélhámoskodás, semmi elhallgatás, semmi hűtlenség, semmi hazudozás, semmi elzárkózás, semmi becsapás, semmi titkolózás. Rendben. De amit elvársz, azt nyújtanod is kell.

Felmerül tehát a kérdés, hogy mit is tudsz egyáltalán nyújtani ebben a kapcsolatban? Semmi szélhámoskodás, semmi elhallgatás, semmi hűtlenség, semmi hazudozás, semmi elzárkózás, semmi becsapás és semmi titkolózás? Megfelel ez a magadról alkotott képnek?

Ezt bizony saját magadtól várod el. Sokat kívánsz, ám kívánalmaidnak magad sem tudsz megfelelni. Ha abszolút hűséget és teljes őszinteséget kívánsz, neked is ugyanezt kell nyújtanod! Vagyis ennek a minőségnek már meg kell lennie benned.

A szomorú valóság azonban az, hogy azzal, amire vágyunk, általában nem rendelkezünk. Hiszen ha rendelkeznénk, nyilván nem vágynánk rá.

Ami nincs a tulajdonunkban,
ahhoz nem teremtettünk megfelelő rezgésteret.

Akkor valami más erősebben rezeg bennünk. Párválasztáskor a *valódi jellemünk* ez a „valami". Ez a legerősebb adó. Ez hozza létre a legerősebb rezgésteret. Tehát mindig csak azt kapjuk, ami valódi énünkhöz hasonlít. Párunk a tükörképünk lesz. Rezgésterünket ugyanis öntudatlan meggyőződéseink, meglévő vagy hiányzó képességeink hozzák létre.

Mindig saját magunkat kapjuk társul.

Mindig pontosan azt kapjuk, amit hajlandók vagyunk adni.

Talán te is észrevetted már, hogy ezzel a kör be is zárult: egyfelől általában nincs meg bennünk a képesség ahhoz, hogy társunktól megkapjuk mindazt, amire vágyunk. Másfelől viszont csak egy társ mellett tudunk a hiányzó képességekre szert tenni, mert csak így tudjuk megfigyelni és eltanulni a hűséget, az őszinteséget, a gondoskodást, a közvetlenséget, a bizalmat, az érzékiséget, a türelmet és még sok egyebet.

Paradoxon ez, a javából: társtalanok vagyunk, mert hiányzik belőlünk sok minden, ami egy kapcsolathoz kellene. Ám ahhoz, hogy a hiányosságot pótoljuk, társra és kapcsolatra van szükségünk.

Hogyan léphetünk ki ebből a körből? Tulajdonképpen nagyon egyszerűen. Általában mindig a legegyszerűbb módszerek a leghatékonyabbak.

- Írd le a kívánságaidat, mindegyiket! Fenntartások nélkül. Bármilyen hosszú listát írhatsz. Ne feledkezz el a legapróbb részletekről sem! Írd le minden kívánságodat, minden reményedet, a legtitkosabb vágyaidat is!
- Az eddigiekhez képest az a nagy különbség, hogy leendő társunktól ezúttal *nem* várjuk el mindezt. Nem neki kell megfelelnie ezeknek a követelményeknek, hanem idővel – nekünk. Ez ugyanis saját *lehetőségeink,* párunkkal közös *céljaink* listája.
- Olyan társat kívánunk, aki képességeit és hiányosságait tekintve egyaránt ugyanolyan, mint mi. Ő is vágyjon *felnőni* az általunk felsoroltakhoz!

Társunk ily módon egyenrangú lesz velünk. Ugyanarra fog vágyni, mint mi, és ugyanazon akar javítani, mint mi. Nem fogja elvárni, hogy megmentsük vagy hiányosságait pótoljuk; ahogyan mi sem várunk ilyesmit tőle. Többé nem kell egymás előtt megjátszanunk a tökéletest. Így megszűnik minden elvárás és teljesítménykényszer. Olyanok lehetünk, amilyenek vagyunk. Hitelesek leszünk.

És hirtelen azon kapjuk magunkat, hogy társunkkal egy hullámhosszon vagyunk: azonosak a céljaink, azonosak a vágyaink, és semmit sem kell rejtegetnünk. Tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek, de ahhoz megvan az erőnk, hogy együtt járjuk végig az utat, amelynek során mindketten érettebbé, felnőttebbé válunk. Tudjuk, mi a célunk, mire kell törekednünk. Ez nem mindig sikerül tökéletesen, de nem is ezt várjuk el egymástól. Leendő kapcsolatunknak célja, mélyebb értelme van.

A leggyorsabban úgy vonzhatjuk életünkbe azt a társat, aki megfelel nekünk, megért minket, közel áll hozzánk, akiben megbízhatunk és aki hajlandó hiányosságait pótolni, ha

olyan párra vágyunk, aki társ a fejlődésben.
És mi is vállaljuk, hogy társai leszünk a fejlődésben.

Magunkhoz csak akkor fogunk közelebb jutni, ha felismerjük, hogy sok mindennel nem vagyunk még tisztában; hogy nem kell zseninek, rendkívüli személyiségnek vagy tökéletes társnak lennünk; hogy nekünk is lehetnek hibáink. Csak így juthat közel hozzánk társunk is. Addig nem engedjük közel magunkhoz, mert félünk, hogy leleplezi titkainkat, és felfedi az igazságot. Ezért inkább távol tartjuk magunktól.

Társunknak csak akkor lesz mersze olyannak mutatkozni, amilyen, ha mi közelebb kerülünk magunkhoz. Csak ekkor kerülünk közelebb hozzá is. Véget ér a bújócska, és végre kéz a kézben kelhetünk útra, hogy felfedezzük a világot, mert erőink többé nem forgácsolódnak szét az együttélésben. Az élet könnyű lesz. Párunkkal közösen változunk meg. Tökéletes lelki társsá válunk.

Összhangban lenni önmagunkkal és a valódi érzéseinkkel

Igazi boldogság nem abból fakad, ha magunkkal foglalkozunk, hanem abból, ha átadjuk magunkat egy méltó célnak.

HELEN KELLER

Világodban csakis olyasmi történhet, ami rád vall, ami te vagy. Mást észre sem veszel. Nem vonzanád és nem vonzana.

Minél gyorsabban összhangba kerülsz magaddal, annál hamarabb vesz életed olyan fordulatot, amelyet mai tudásoddal talán még csodának hinnél.

Ha nem vagyunk összhangban valódi lényünkkel, érzéseinkkel, vágyainkkal és kívánságainkkal, vágyakozásunkat gyakran mások elégítik ki pótszerekkel, méghozzá könnyedén, mivel vágyaink öntudatlanok vagy számunkra nem elfogadhatók. A boldogság iránti vágy például olyan igény, amely igen könnyen válik mások játékszerévé. Ma már irdatlan ipara van az emberi vágyakozás kizsákmányolásának. Mutatós áruházak és bevásárlóközpontok térítenek el szánt szándékkal saját, lelkünk mélyén meghúzódó vágyainktól, azzal kecsegtetve, hogy hamarosan boldogok leszünk, ha engedünk a csábításnak. Tekintve, hogy ez a „boldogság" csupán csalétek, ha rajtuk múlik, egyik bódulatból a másikba esünk.

Ám ha ismét rátalálunk a saját érzéseinkre, könnyen felismerjük, ki és mi az, ami tartósan gazdagabbá teszi az életünket. Nem dőlünk be minden ámításnak, sőt ezek nagy részét észre sem vesszük. Tudatunk egyszerűen kiszűri a látszatmegoldásokat. Továbbra is látni fogjuk, mi vesz körül, de többé nem vonzanak minket a pótszerek.

Miként hangolódhatunk rá magunkra?
Gondold végig, hogyan vélekedsz az alábbiakról:

- Mire van szükséged ahhoz, hogy boldog legyél?
- Rendben. És mire van szükséged ahhoz, hogy *csakugyan* boldog legyél?
- Mi az, ami nélkül élni sem tudsz?
- Mit szeretsz magadon?
- Mi az, amit senkinek sem szabad megtudnia rólad? Mit „kell" eltitkolnod?
- Mi az, amit még magad előtt is rejtegetsz?
- Mi az, ami miatt szégyelled magad?
- Mi az, ami miatt elítéled magad?
- Mi az, amit nem mersz kiélni?

Válaszaid valódi vágyaidról és félelmeidről lebbentik fel a fátylat. Minél inkább elutasítod őket, annál távolabb kerülsz önmagadtól. Minél inkább vállalod, minél őszintébben bevallod őket, annál hitelesebb személyiség leszel.

Vállald fel magad, lényed valamennyi vetületével!

Mindannyiunknak megvan a magunk árnyoldala. De ki tartaná ezt rossznak? Lehet, hogy éppen ebben csillan meg a tehetségünk. Lehet, hogy innen fakad ötleteink vagy gyógyulásunk forrása, innen ered túlélési ösztönünk.

Csodálatos, páratlan személyiség vagy.

Természetesen te is hoztál magaddal terheket. Szeresd magad ezekért a terhekért! Szeresd magad a tévelygéseidért! Ez vagy te. Ez tesz emberré – ez tesz csodálatos, páratlan egyéniséggé. Ha tökéletes

lennél, már megvilágosodtál volna, és rég nem itt lennél. De különben is, mondd meg őszintén: kit érdekel egy tökéletes ember? Aki tökéletes, az másokkal csak saját tökéletlenségüket érezteti.

Minél inkább vállalod, minél hamarabb elfogadod és jobb megvilágításba helyezed árnyoldaladat, annál tökéletesebb lesz a boldogság érzése.

Ha vállalni tudod magadat olyannak,
amilyen vagy, magadra találsz.

Isten hozott a tökéletlenek között! Ha többé nem kell színlelnünk, látszatküzdelmeinknek is vége. Elfogadhatunk mindenkit olyannak, amilyen.

Légy egyszerűen önmagad! Nincs ennél nagyobb ajándék. Nincs nagyobb ajándék, mint te magad. Vállald személyiséged minden oldalát!

Élni az előítéletek erejével

Egészen addig csalónak minősülnek azok, akiknek van egy jó ötletük, amíg az ügyük érvényre nem jut.

MARK TWAIN

Gyakran felmerül a kérdés, hogy mások rezgésterét vajon szándékosan is befolyásolhatjuk-e? Rávehetünk-e gondolataink erejével másokat arra, hogy a viselkedésükön változtassanak?

Nemrégiben látható volt a televízióban egy nagyon érdekes kísérletet arról, hogy mennyiben vannak hatással az előítéletek a későbbi teljesítményre. A kísérlet a szőke nők problémamegoldására irányult. Valóban rosszabbul teljesítenek, mint a többi nő? Igazolják azt az előítéletet, miszerint a szőke nők együgyűek, sőt buták? Vagy ugyanolyan jó, sőt esetleg jobb eredményeket fognak elérni?

(Mielőtt tovább olvasnál, próbálj meg magadtól választ adni a kérdésre!)

A kísérlet eredménye meglepő, ám egyértelmű volt: ha a kísérleti alanyokat előzőleg nem befolyásolják, ugyanolyan jó eredményt érnek el, mint bárki más. Ám ha mindjárt a kísérlet kezdetén feltesznek egy részrehajló kérdést, például azt, hogy „Ön szőke vagy barna?”, és a választ be kell ikszelni, nyomban felelevenítik azokat az előítéleteket, amelyeket az illető korábban hallott vagy elszenvedett, s ez erősen rányomja bélyegét a pillanatnyi viselkedésére.

Ebben az esetben azok a szőkék, akiket ily módon szembesítettek a szőkékkel szembeni előítélettel, valóban gyengébb teljesítményt nyújtanak, mint a barnák vagy a feketék, de még azoknál a szőkéknél is rosszabbul szerepelnek, akiket ilyen kérdéssel nem bizonytalanítottak el.

Még nyilvánvalóbban bebizonyosodott az előítéletek hatása abban az amerikai kísérletben, amelyben a fekete bőrű résztvevőknek a teszt első kérdésénél be kellett ikszelniük, hogy feketék vagy fehérek. Ezek a személyek később sokkal rosszabbul teljesítettek, mint azok a sötét bőrűek, akiknek nem tették fel ezt a kérdést.

Már az előítélet említésére is saját csapdájába esik az ember, hiába igyekszik figyelmen kívül hagyni, elutasítani vagy leküzdeni az ellene irányuló káros elfogultságot. Ilyenkor egy csapásra rátelepszik mindaz, amit évtizedekig hallgathatott. Vagyis azonnal reagálunk az előítéletre: nyomban alárendeljük magunkat a feltételezéseinek.

Tudatosan vagy öntudatlanul
mindig afelé közelítünk, amit állítanak rólunk.

Ugyanez a kísérlet azt is bebizonyította, hogy ha a szőkéket megerősítik mindabban, amit jól tudnak, sokkal odaadóbban és jobban végzik feladatukat, mint korábban.

- Ha jól akarunk szerepelni egy vizsgán vagy másféle megmérettetésen, nagyon fontos, hogy ne csak mi erősítsük meg magunkat abban, hogy jók vagyunk és minden menni fog, hanem a környezetünk is tegye ugyanezt!
- Fogadd el barátaid vagy családod mentális támogatását!

Szintén kimutatták, hogy az előítéletek akkor is hatnak, ha ki sem mondják, ki sem mutatják őket. Elég, ha csak magunkban alkotunk ezek alapján képet valakiről.

Nemrégiben olvastam az egyik magatartáskutató intézet kísérletéről. Egy iskolás fiúnak kellett számtanpéldákat megoldania. Az első kísérlet előtt azt mondták az őt felügyelő számtantanárnak, hogy a fiú egy zseni. A tanár ezután mindvégig igen nagy jóindulattal volt

a fiú iránt. A fiú pedig remekelt, s agya az elektródákkal történt mérés tanúsága szerint kimondottan jó teljesítményt nyújtott.

A második kísérletre másik tanárt küldtek be, a fiú ugyanaz maradt. Ennek a tanárnak előzőleg azt mondták, hogy a kísérlet alanya olvasási zavarokkal küzd. Alighogy a fiú átlépte a küszöböt, az agyára kapcsolat elektródák máris zárlatot jeleztek, csupán annak a ténynek a hatására, hogy a tanár előítéleteket táplált magában vele szemben. Az elektródák minden kétséget kizáróan jelezték, hogy az agy hirtelen kisebb teljesítménnyel kezdett működni. Ez pedig a fiú teljesítményében is tükröződött.

Az előítéletek valójában erőteljes, célzott meggyőződések, amelyek elég erősek ahhoz, hogy befolyást gyakoroljanak a másik emberre – akár kizárólag energetikai hatásuk által.

A róla alkotott véleményünkkel segíthetünk vagy akadályozhatunk egy másik embert.

Tanfolyamaim során gyakran bemutatok én is egy kísérletet, amely megmutatja, milyen nagy hatású lehet a másokról alkotott vélemény. Ez tulajdonképpen egy kineziológiai mérés, amelyet a német futball-bajnokcsapat mentáltrénere is előszeretettel alkalmaz, hogy a játékosoknak megmutassa, mekkora hatással van véleményük a csapattársaikra.

A kísérlethez felkérek valakit a teremben ülők közül, hogy jöjjön előre, és a karját vízszintesen nyújtsa előre. Először az illető erőnléti állapotát mérem fel. Ehhez erőteljesen fel kell emelnie a karját, miközben én igyekszem lefelé nyomni. Ez többé-kevésbé sikerül is, aszerint, hogy az illető milyen erőben van.

Ezt követően a kísérleti alany mögé állok, hogy ne lásson, és a teremben ülőknek elmutogatom, hogy mit gondoljanak a kiválasztott személyről: ha hüvelykujjamat felemelem, mindenkinek csupa jót kell gondolnia; ha lefelé tartom, a legrosszabbakat kell feltételezniük róla.

Ami ezután történik, az minden alkalommal meglepi a résztvevőket: ha hüvelykujjammal felfelé mutattam – a kísérleti alany háta mögött –, és mindenki a legjobbakat gondolta róla, az illető karja fent marad, és én a legnagyobb igyekezettel sem bírom lenyomni. Ám ha hüvelykujjamat lefelé tartottam, akár két ujjal is lenyomom a karját. Elillan minden ereje.

Ha jót gondolunk valakiről, erősítjük az illetőt.
Ha rosszat gondolunk róla, gyengítjük.

Ennek a felismerésnek ma már az élsportban is hasznát veszik.

A bajnokcsapat mentáltrénere egyszer egy tévéadásban mutatta be, milyen erős hatással van a teljesítményre a játékosok egymásról alkotott véleménye. Ha az egyik játékosról a többiek azt hiszik, hogy fogadni tudja a passzt, vagy meggyőződésük, hogy vezetni tudja a labdát vagy gólhelyzetben van, akkor ez a játékos teljesítményében is megmutatkozik. Már a többiek véleményének hatására is bizakodóbbá, erősebbé és ügyesebbé válik.

A pozitív előítéletek tehát általában jótékony hatásúak. Sokat segít például, ha bízunk társunk vagy gyermekünk képességeiben, sikerében. Színlelni azonban itt is hiábavaló. A rezgésteret nem lehet megjátszani. Erőt csak azzal öntünk másokba, ha valóban hiszünk bennük és a képességeikben.

- Ha bízunk gyermekünk erejében, ő is hinni fog a saját képességeiben.
- Ha bizalommal vagyunk párunk iránt, ő is jobban bízni fog a saját képességeiben.
- Ha mindezt csak színleg tesszük, éppen az ellenkezőjét érjük el.

Rajtunk áll, hogy megváltoztatjuk-e környezetünket. Már a róla alkotott véleményünkkel is hatást gyakorlunk rá.

- Gondold végig, kit tisztelsz meg a bizalmaddal?
- Kit segítesz a gondolataiddal?
- Kit akadályozol a megvetéseddel vagy a bizalmatlanságoddal?
- Vedd szemügyre a környezetedet! Hogyan járulhatnál hozzá a javulásához? Vagy éppen így felel meg a tudattalan elvárásaidnak?

Környezetünk alakításában sokkal nagyobb szerepet játszanak a meggyőződéseink, mint gondolnánk.

Ha szeretnéd megváltoztatni szeretteidet, változtasd meg a róluk alkotott véleményedet. Ha családi egyetértésre vágysz, higgy benne, hogy mindannyian egyetérthettek. Ha ez sugárzik belőled, látni fogod, hogy embertársaid másképpen is reagálhatnak, nem csak a beidegződött minták szerint. Ha megváltoztatod róluk a véleményedet, más oldalukról is megmutatkozhatnak.

Mindenekelőtt azonban rólad lesznek más véleménnyel. Hiszen hasonló hasonlót vonz. A hasonló rezgésterek kiegészítik egymást. Egyszeriben átjár téged is a többiek bizalma és ereje.

Minél többet adunk, annál többet kapunk.

Miért ne használnánk hát jóra az előítéletek erejét?

Pozitív gondolkodással hosszú időre megváltoztathatjuk a világot?

Ha mindent megtennénk, amire képesek vagyunk, valószínűleg saját magunkat is elkápráztatnánk.
THOMAS A. EDISON

Saját rezgésünk segítségével tehát javíthatunk mások rezgésterén. De nem mehetnénk még tovább? Meggyőződésünkkel nem befolyásolhatnánk egyének helyett akár egész embercsoportokat is?

De igen.

Ma már gazdag dokumentáció igazolja a gondolat hatalmának erejét, és azt a tényt, hogy milyen kevés ember elegendő az egész környező világ megváltoztatásához. A sok közül álljon itt most két példa, amely a maga idejében meglehetősen nagy feltűnést keltett.

1972-ben Maharishi Mahesh jógi vezetésével 24 észak-amerikai város több mint tízezer lakója érdekes kísérletet hajtott végre. Maharishi azt állította, hogy érezhetően visszaszorulna az erőszak és a bűnözés, ha az adott területen a lakosságnak csupán *egy* százaléka alkalmazna egy bizonyos meditációs technikát, az úgynevezett transzcendentális meditációt. Ennek a meditációnak a lényege, hogy az ember felidézi magában a békesség élményét. Maharishi szerint a meditáció résztvevőinek belső békessége szükségszerűen tükröződni fog a környezetükben is.

Az eredmény igen meggyőző volt: noha a kísérletben csupán a lakosság egy-egy százaléka vett részt, a változás érzékelhető volt. A bűncselekmények száma a meditáció időtartama alatt bizonyíthatóan csökkent. Ez idő alatt kevesebb betörés, rablás, erőszak, sőt kevesebb baleset történt. Még a kórházak sürgősségi osztályán is kevesebb tennivaló akadt.

És nemcsak *egyetlen* városban tapasztalták ezt az eredményt, hanem mind a huszonnégyben. Egyértelmű tehát, hogy nem elszigetelt jelenséggel álltak szemben. Habár tudományos magyarázatot nem tudtak adni rá, mégis vitathatatlan volt a siker. A jelenséget azóta is Maharishi-hatásnak nevezik.

Néhány esztendővel később a nemzetközi közel-keleti béketerv keretén belül végeztek hasonló kísérletet, amelynek megdöbbentő eredményeit 1988-ban a „Journal of Conflict Resolution" című lapban publikálták.

A kísérlet során arra kértek a transzcendentális meditációban jártas személyeket, hogy meditáljanak és teremtsenek magukban békességet. Csakhogy most sokkal nehezebbek voltak a feltételek. A nyolcvanas évek elején érték el csúcspontjukat a Libanon és Izrael közötti katonai összecsapások, amelyek kegyetlensége az egész világot elborzasztotta. Ebben a háborús övezetben került sor a kísérletre. A résztvevőket egy adott nap adott időpontjában az övezetbe szállították. És láss csodát, a kísérlet ismét bámulatos eredményekkel járt.

Miközben résztvevői a belső békesség megteremtésén munkálkodva meditációjukba mélyedtek, csökkent a bűncselekmények és a terrortámadások száma. Kevesebb közlekedési baleset történt, és bizonyíthatóan kevesebb sérültet szállítottak a kórházak sürgősségi osztályaira.

Amikor a kísérlet résztvevői befejezték a meditálást, minden ugyanúgy folytatódott, mint azelőtt.

Ennél a kísérletnél minden olyan lehetőséget számításba vettek, amely az eredményt befolyásolhatta. Figyelembe vették az ünnepnapokat, a hét napjait, sőt a holdfázisokat is. A kísérletet olyan napokon is elvégezték, amelyeken a támadások és a balesetek számának növekednie kellett volna, a meditáció időtartama alatt az erőszakos cselekmények száma mégis csökkent. Az eredmények olyan világosak és egyértelműek voltak, hogy a kísérletbe beavatott tudósok

pontosan meg tudták határozni, hány résztvevőre van szükség ahhoz, hogy a meditációval megteremtett békesség a külvilágban is érzékelhető legyen.

Az igazán meglepő az, hogy kevesebbre, mint gondolnánk. Csupán a megbékíteni szándékozott lakosság egy százalékának négyzetgyökére. Ez bonyolultnak hangzik, valójában azonban roppant egyszerű. Egymillió lakos esetén ez mindössze száz ember.

- Egy város egymillió lakóját akár 100 ember is befolyásolni tudja.
- A világ hatmilliárd lakóját 8000 ember tudná befolyásolni.

Ha a lakosság ily csekély hányada békét teremt magában, békességük *mérhetően* kiterjed környezetükre.

A kvantumfizika és a bioenergetika erre a jelenségre már megadta a magyarázatot. E két tudományág számára ezek a kísérleti eredmények csupán azt támasztják alá, amit a tudósok már régóta feltételeztek, hogy tudniillik belső meggyőződéseink ereje hatványozódik, ha egy csoport közös meggyőződést vall, s ezt mások felé is sugározza.

Meggyőződéseink megváltoztathatják a világot.

Teszik is folyamatosan. Most is, ebben a másodpercben. De mi az, amiről meg vagyunk győződve? Hányan gondolják közülünk, hogy a világot a maga bonyolultságával, problémáival és rengeteg lakójával már képtelenség irányítani? „Mit tehet egyetlen ember hatmilliárddal szemben?”

Természetesen így is gondolkodhatunk. Egészen kézenfekvőnek is tűnik. De ne feledjük, hogy ez is csupán egy *meggyőződés*. És a meggyőződések elég erősek ahhoz, hogy a világot formálják.

Ha csatlakozunk az általános véleményhez, miszerint a világ problémái már nem orvosolhatók, csak csúszunk lefelé a lejtőn, miközben az erőszak egyre terjed stb., akkor meggyőződésünkkel mi is

ebbe az irányba tereljük a fejlődést. Részt veszünk a félelem és a borúlátás baljóslatú világának megteremtésében.

- Ne vedd át és ne valld magadénak mások álláspontját, hiszen véleményük általad terjed tovább. Gondolkozz a saját fejeddel!
- Ha hiszel abban, hogy számítasz a világon, hamarosan egyre több, hasonló meggyőződésű emberrel találkozol.
- Mindig jusson eszedbe, hogy mindössze száz ember is képes megváltoztatni egymillió ember viselkedését.

Honlapomon többet is olvashatsz arról, hogy milyen erős lehet a hasonló gondolkodású emberek csoportja, ha egy adott időpontban egyszerre kívánnak valamit, vagy egyszerre gondolnak valami jó dologra. Jó ideje működik már ott egy fórum, ahol az érdeklődők megoszthatják egymással a véleményüket. Egyiküknek egyszer az az ötlete támadt, hogy nevezzenek ki egy napot a kívánságok napjának, amikor mindannyian egyszerre gondolnak kívánságukra, és közben jótékony erőt sugároznak. Minden pénteken este 8 órakor „találkoznak", mentálisan kapcsolatba lépnek egymással és vágyakozásuk erejét a célra összpontosítják. Végezetül elmondják, hogy mit éreztek, mit tapasztaltak közben. A visszajelzések megkapóak, meglepőek és nagyszerűek. Valamennyi fórumozó boldog, lelkes, és még fizikailag is érzik ezt a rendkívüli, összpontosított erőt. Egyébként ez a leggyakrabban olvasott rovat. A közös tudat gyorsabban létrehozható, mint gondolnánk.

Szóval, igenis fontos vagy!
Te is jelentesz valamit ezen a világon!
Hogy mit? Azt neked kell eldöntened.

Akár a lábnyomok a homokban,
bennünk maradnak régmúlt életek lenyomatai.

Bárha az, aki hátrahagyta őket, már rég másfelé jár,
nyomai még mindig bennünk vannak.

Mi is ilyen nyomokat hagyunk,
nap nap után,
saját magunkban is, észrevétlenül.
Ezek határozzák meg gondolkodásunkat, érzéseinket
és meggyőződéseinket.

A nyomokat nem töröljük ki lelkünkből,
hanem még mindig újraéljük őket:
álmainkban, vágyainkban
és öntudatlan kívánságainkban.

Saját színpadunkon
mi igazgatjuk a szereplőket,
hogy a darabunkat eljátsszák.
A színpadkép a világunkba illő – akkor is, ha nem a sajátunk,
akkor is, ha nem felel meg a tetszésünknek.
Pedig csupán a múlt nyomait

nem akarjuk eltörölni.

Hogyan változtathatjuk meg régi meggyőződéseinket?

Mindegy, milyen nehéz volt a tegnap,
ma mindent újrakezdhetsz.
BUDDHA

Ha vágyaink nem teljesülnek, akkor valószínűleg van egy másik, öntudatlan vágyunk is, amely erősebb, mint az első. Ez a második kívánság bizonyára az első ellenében hat, méghozzá tartósabban és sokkal nagyobb erővel. Általában valamilyen kétely vagy szilárd meggyőződés formájában jelenik meg, s többnyire nem is belőlünk fakad.

„Ez gyakran szüleink, nagyszüleink vagy testvéreink, ritkábban tanáraink, barátaink és ismerőseink meggyőződése. Származhat a lelkipásztorunktól, az óvodából, az iskolából, a televízióból, a reklámokból, az újságokból... Ezek véleményét és erkölcsi elképzeléseit vesszük át. Tulajdonképpen mindenki nyomot hagyott hitünkben, aki valaha fontos szerepet játszott az életünkben. Még azelőtt, hogy megszülettünk volna, és persze jóval azelőtt, hogy gondolkodni kezdtünk volna, eldöntetett, hogy kik vagyunk és hogyan kell viselkednünk a világban."[19]

Mindenekelőtt az íródott belénk, hogy mit kell helyesnek és helytelennek, szépnek és csúnyának, jónak és rossznak tartanunk, és milyen erkölcsi nézeteket kell magunkénak vallanunk.

Hamar megtanultunk értékelni és ítélkezni. Amit ma elítélünk, az jobbára szüleink, ismerőseink, iskolai tanáraink és barátaink er-

[19] In: Pierre Franckh: *Einfach glücklich sein. 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins.* (Egyszerűen boldognak lenni. 7 kulcs a lét könnyűségéhez)

kölcsi és értékítéleteiből fakad. Azokból a dogmatikus elképzelésekből, amelyeknek még ma is megpróbálunk eleget tenni. De nem csak másokat értékelünk. Folyamatosan ítélkezünk önmagunk felett is, méghozzá általában pontosan úgy, ahogyan a szüleinktől láttuk.

És ezekhez a beidegződésekhez járul még az, amit magunkról gondolunk, például hogy „sosem sikerül", „sosincs pénzem", „képtelen vagyok rá", „nem vagyok elég szép", „nem érdemlem meg", „úgysem tudom elintézni", „nem hiszem, hogy lesz belőle valami", „mások sokkal jobbak, okosabbak, gyorsabbak nálam".

Ha magunkban ilyesmit gondolunk, azon is el kellene gondolkodnunk, hogy ki mondogatta nekünk olyan sokáig ezeket a mondatokat, míg végül mi is elhittük őket.

Ha régi – és többnyire tudattalan – beidegződéseink nyomára akarunk bukkanni, érdemes papírra vetnünk őket:

- Először azt, amit gyermekként a szemünkre vetettek – vagyis mindazt, amiről kellemetlen emlékeink vannak. Minden elkeserítő, megalázó és sértő mondatot, amit gyermekfejjel el kellett tűrnünk. „Hagyd, te úgysem tudod, túl ügyetlen vagy ehhez, te kis süsü, ezzel a külalakkal sosem találsz magadnak férjet."
- Ne siesd el! Mindenki megkapta a magáét, hát csak emlékezz és jegyzetelj!

A lista bizony hosszú lehet. De ne aggódj, nem vagy egyedül, mindenkinek megvan a maga terjedelmes listája. Igaz, régen bombáztak már minket ezekkel a mondatokkal – akár harminc, negyven vagy ötven évvel ezelőtt –, mégis meglepően hatásosak még ma is, hiába nőttünk fel azóta, és hiába lettünk érettebbek, máig is bennünk élnek, és befolyásolják az életünket.

Ha csak leírod is ezeket a mondatokat, olyan, rég elfeledett emlékek elevenednek fel, amelyekről azt hitted, már régen kihunytak. Ám ha figyelmesebben szemügyre veszed a leírtakat, látni fogod, hogy gyakran

éppen ezek a kijelentések élnek lelked mélyén a legelevenebben. Mivel szüleink meggondolatlan kijelentéseinek igazságáról továbbra is meg vagyunk győződve – habár olykor magunk sem tudunk róla –, (állítólagos) fogyatékosságainkat nap mint nap igazoljuk az életünkkel.

Én is sok ilyen mondatot valóra váltottam. Évtizedeken át elkísért édesanyám első hozzám intézett mondata. Amikor világra jöttem, a karjába vett, és – mint később szégyenkezve elmesélte – e szavakkal üdvözölt: „Hát nem a legszebb vagy".

Ez a mondat éveken át valóság volt a számomra, és komoly kisebbrendűségi érzést keltett bennem. Édesanyám biztosan nem akart rosszat, mégis belém ivódott a véleménye. Számomra valósággá lett. Bárki tartott is később vonzónak, szexinek vagy jó svádájúnak, nem hittem el. Ám, ha megerősített abban a hitemben, hogy ugyan nem túl jól nézek ki, de legalább egy jellem vagyok, minden vonakodás nélkül egyetértettem. Nem te vagy hát az egyetlen, aki a szüleitől hallott mondatokat valóságként élte meg.

Lehet, hogy írás közben elszomorodsz, dühbe jössz, esetleg fáradtnak és kimerültnek érzed magad. Adj utat az érzelmeidnek! Régóta hordod már őket magadban, elfojtva.

- Miután mindent leírtál, ami az életedet meghatározta, fogalmazd át a mondatokat úgy, hogy jótékony hatásúak legyenek. Például „úgysem tudod" helyett írd azt, hogy „képes vagyok mindenre, amit szeretnék"; „sosem találsz férjet" helyett, hogy „minden férfi örülhet nekem"; „csak a baj van veled" helyett, hogy „mindenki örül nekem, aki ismer"; „túl kövér vagy" helyett, hogy „olyannak szeretem magam, amilyen vagyok".

Ha átalakítjuk a mondatokat, bennünk is mélyreható változás veszi kezdetét. Tudatunk úgyszólván újraírja magát, mi pedig megtanuljuk, hogy eddigi valóságunknak alternatívája is van.

Ha még arra is visszaemlékszünk, hogy melyik mondatot kitől hallottuk, látni fogjuk: az illető többnyire nem is személy szerint ránk gondolt, amikor kimondta, hanem szintén saját beidegződéseinek rabja volt, és csak saját magára tudott gondolni – talán mert nem tudott szabadulni a gondjaitól, esetleg túlhajszolt, fáradt és türelmetlen volt, netán válságban volt a házassága, anyagi problémái voltak, vagy egyszerűen csak nem tudott mit kezdeni a helyzettel.

A felnőttek, például a szüleink, gyakran csak azért ismételnek el egy-egy mondatot, mert gyermekkorukban ők is ugyanezt hallották. És nincs más eszközük, csupán az, amit útravalóul kaptak. Ezt ruházzák át azután a saját gyermekeikre – vagyis miránk.

Most kiléphetünk ebből a körből, ha elfogadjuk, hogy nem ránk gondoltak; hogy nem ismerték fel gyermeki kreativitásunkat, kíváncsiságunkat, elevenségünket és a bennünk rejlő lehetőséget; hogy túlterhelt szüleink sokszor csak egy kis nyugalomra vágytak... Ha mindezt belátjuk, sokkal könnyebben el tudunk határolódni a fájó mondatoktól. Ebben segítenek a jótékonyan átfogalmazott mondatok.

Most átalakíthatjuk és elengedhetjük a régi, ártalmas mintákat. A legegyszerűbben úgy, ha nem táplálunk haragot az ellen, aki belénk programozta azokat, hanem *nagy szeretettel és jóindulattal* visszaadjuk neki mindet.

Képzeld el, amint a lekicsinylő mondatokat tartalmazó listát átnyújtod annak, akitől kaptad, majd megfordulsz és távozol.

Ne feledjük, hogy azok, akik ezeket a mondatokat egykor belénk oltották, a legjobbat tették, amit tehettek. Ennél több nem tellett tőlük. Ennek semmi köze ahhoz, hogy jó vagy rossz emberek. Egyszerűen csak emberek, a maguk hibáival és korlátaival. Akkor nem tudtak ennél jobbat tenni.

Amíg haragot és indulatokat táplálunk magunkban,
nem tudunk megszabadulni
az ártalmas mintáktól és beidegződésektől.

Ezért a legjobb, ha a jótékony mondatokra összpontosítunk.

- Érezd az új mondatokból áradó erőt és örömet! Ezzel azonosulj, és érezni fogod, amint a bántó mondatok hatása lassacskán alábbhagy, fokozatosan megszűnik az életedben.
- Ezt gyorsabban eléred, ha elvégzel egy kis szertartást: a régi beidegződéseket jelentő mondatokat tartalmazó listát például egy biztonságos helyen elégeted.
- Közben mélyen érezd át, ahogyan megszabadulsz a régi, érvényüket vesztett mintáktól. Engedj utat minden ezzel kapcsolatos érzésednek, így megszabadulhatsz tőlük.
- Az így keletkező ürességet töltsd meg pozitív affirmációkkal! Ezekre összpontosíts!
- Mondd ki őket hangosan, jól érthetően! Váljanak meggyőződéseddé! Minél jobban átérzed erejüket, annál gyorsabban létrejön a kívánt rezgéstér.

Megváltoztathatjuk életünket, akár máról holnapra is. Az új élményeknek azonban eleinte nagyobb figyelmet kell szentelnünk. Újonnan megfogalmazott meggyőződéseinket addig kell ismételgetnünk, amíg mélyen a tudatunkba nem rögzülnek. A változás olykor hamarabb bekövetkezik, mint gondolnánk.

Az egyik tanfolyamom résztvevője elmesélte, hogy élete még aznap este teljesen megváltozott, amikor a régi mintát jelentő mondatokat közösen elégettük, és új, éltető mintára cseréltük. Régi mondata arról szólt, hogy őt nem lehet szeretni, és még férje gyengédségét vagy kedvességét sem érdemli meg. Nem csoda, hogy házassága ennek

megfelelően alakult, és férje a legcsekélyebb gyengédséget sem tanúsította iránta.

Másnap azonban csillogó szemmel újságolta, hogy férje hosszú idő után először átölelte, gyengéden megsimogatta, sőt még akkor is a karjában tartotta, amikor erre elsírta magát, pedig nem tudott róla, hogy az asszony az előadáson milyen energetikai műveletet hajtott végre. Reggel azután egymás karjában ébredtek.

Ha rezgésterünket megváltoztatjuk, egész környezetünk megváltozik. Ehhez sokszor még szavak sem kellenek. Sokkal hatékonyabb, ha energetikai rezgésterünket, saját rezgésünket változtatjuk meg. Ezzel nemcsak régi, bevett viselkedésmintáinkat szüntetjük meg, hanem embertársaink magatartását is befolyásoljuk. Csodával határos módon megváltozik körülöttünk a helyzet. Pedig csodáról szó sincs. Csupán annyi történt, hogy volt merszünk megváltozni, átalakulni.

Minden megbocsátás új kezdetet jelent

Nemcsak azért vagyunk felelősek, amit teszünk,
hanem azért is, amit nem teszünk meg.
LAO-CE

Sokan mondják, hogy elengedni nem is olyan könnyű. Igen, meglehet. Néha azonban egyetlen dolog akadályoz meg minket az elengedésben: az, hogy nem tudunk megbocsátani.

Nem tudunk vagy nem akarunk megbocsátani – főleg annak nem, aki nagyon megbántott minket. Ez az egyetlen oka annak, hogy nem tudjuk elengedni a múltat. Azt akarjuk, hogy megfizessenek, akik így elbántak velünk. De van egy rossz hírem: nem fognak megfizetni. A következményeket egyedül nekünk kell viselnünk.

Mindaddig gátját álljuk életünknek,
amíg meg nem bocsátunk.

Ez se nem jó, se nem rossz. Senki sem kényszeríthet arra, hogy bárkinek is megbocsássunk. Érzelmileg azonban nagy árat fizetünk ezért.

Ha például gyakran eszünkbe jutnak az elszenvedett sérelmek vagy igazságtalanságok, és nem tudunk elszakadni tőlük, folyton hasonló sérelmekben és igazságtalanságokban lesz részünk, mert a rezonancia törvényének értelmében ezeket vonzzuk.

Sérelmeink valódi következményeit kizárólag mi viseljük, még akkor is, ha ez igazságtalannak tűnik. Akkor is, ha úgy gondoljuk, hogy annak, aki megbántott, vezekelnie kellene tettéért.

Az, akinek nem tudunk megbocsátani, valószínűleg már hetedhét határon túl van. Talán már el is felejtette az egészet, új életet kezdett és boldogan él.

Ha nem tudjuk elengedni, ha ragaszkodunk fájdalmunkhoz és a bosszú gondolatához, mi fizetjük meg az árát. Ennek a rezgéstérnek a foglyai maradunk, és környezetünket is ennek megfelelően alakítjuk. Igazságtalannak látjuk a világot. Esetleg még több igazságtalanságot szenvedünk el, s ez alátámasztja meggyőződésünket, miszerint a világ valóban nem tisztességes. Vagy elkeserítő történeteket hallunk, s ezek megerősítenek abban, hogy nemcsak a mi életünk ilyen, hanem másoké is. Hasonló szemléletmódú embereket találunk, mivel... – úgy van, hasonló hasonlót vonz.

Végső soron mindig a mi elhatározásunkon múlik, milyen rezgésteret hozunk létre, és milyen nézőpontból szemléljük a világot.

Mindannyian ismerünk olyanokat, akik éveken, néha évtizedeken, sőt akár egy életen át nem hajlandók felejteni vagy megbocsátani. Megkeseredettségük gyakran arcvonásaikba is belevésődik. Saját gondolataik foglyaként mindig ugyanazt a nótát fújják, amelyre már senki sem kíváncsi. Mindannyian ismerünk ilyen embereket, akik idővel egyre magányosabbak, egyre elszigeteltebbek lesznek. Gondolataikkal sokszor meg is betegítik magukat.

Te is ilyenné akarsz válni?

Rendben van, csúnyán elbántak veled. Igazságtalanok és önzők, sértők és gonoszak voltak. De életed végéig a hatalmukban akarsz maradni?

Megbocsátanod a saját érdekedben kell! Ha nem teszed, nem is léphetsz tovább. Megrekedsz, és hatalmat adsz a kezükbe saját magad felett. Talán már nem is élnek, vagy éppen boldogan élnek valaki mással. Te pedig még mindig saját engesztelhetetlenséged rabja vagy.

Ha nem bocsátasz meg másoknak,
továbbra is hatalmuk lesz feletted.
Ezt akarod?

Amíg meg nem bocsátasz, és el nem engeded a régi sérelmeket, addig nem érhetnek új, nagyszerű élmények. A bosszú és a bánat rezgésterének foglya maradsz, és továbbra is hasonló eseményeket vonzol az életedbe.

Ezért nagyon fontos, hogy némi bánkódás után (ennyi természetesen nekünk is jár, mivel a bánat is hozzájárul, hogy később a szóban forgó benyomástól meg tudjunk szabadulni) újult erővel térjünk vissza az élethez, lépjünk tovább, nézünk új feladatok után, és azt, ami régi, ami elmúlt, ne tápláljuk magunkban, mert különben rátelepszik az életünkre.

Sérelmeink néha évtizedekre tekintenek vissza; talán már el is felejtettük, mivel bántottak meg minket, csupán az érzéshez ragaszkodunk még mindig. Ezek az érzések gyakran homályosak, nehezen megragadhatók. Ezért érdemes az egykor elszenvedett sérelmeket feleleveníteni, például oly módon, hogy papírra vetjük őket.

- Írd össze valamennyi sérelmedet! Ne lepődj meg, ha ez elfojtott erőket szabadít fel benned! Lehet, hogy újra elfog a düh vagy a szomorúság. Engedd, és ne ítéld el magad emiatt!
- Jegyezz fel minden részletet! Mások szemében ezek talán lényegtelen mozzanatok, ám számodra fontosak.
- Ne szabj magadnak határt! Fogadj el mindent, ami feltör!
- Ne siettesd magad! Lehet, hogy napokig tart, mire minden előjön. Ha foglalkozni kezdesz velük, rég elfeledett emlékek elevenednek fel benned.
- Légy tudatában, hogy mindenkinek rengeteg sérelme van. Ezzel nem vagy egyedül.
- Ha elkészültél, nyugodtan nézd át a listát! Lehet, hogy sok dolog egészen régre nyúlik vissza. Egy részüket szinte már el is felejtetted talán. Mégis fogva tartanak, és máig is irányításuk alatt tartják az életedet.

- Most tedd fel magadnak a kérdést: a listán szereplő személyek közül kinek akarsz továbbra is hatalmat adni az életed felett? És ki az, akitől érzésed szerint végre megválhatsz?
- Pipáld ki azokat a személyeket és eseményeket, akiknek szívesen búcsút mondanál! Búcsút mondani annyi, mint megszabadulni. Minden megbocsátás egy új kezdet.
- Döntsd el, hogy melyik ügyhöz ragaszkodsz még mindig! Légy nyitott és őszinte! Színlelni nem érdemes. A rezgésteret nem lehet becsapni.
- Akinek megbocsátottál, azt távolítsd el a listáról! Egyszerűen vágd ki a nevét ollóval!
- A kivágott papírcsíkokat tedd egy tűzálló tálba, és biztonságos helyen égesd el! Közben képzeld el, amint megköszönöd az illetőnek a tanulságos leckét! Harag nélkül útjára bocsátod őt az életedből. Légy hálás, hogy hozzásegített egy bizonyos tapasztalathoz! Ezáltal váltál érettebbé és tudatosabbá. Most szeretettel és jóindulatúan búcsút veszel „tanítódtól", és sok boldogságot kívánsz neki a továbbiakban.
- Érezd, mennyire felszabadulsz, mennyire fellélegzel, amint újra kitárul a világ előtted!
- Ezzel a tudattal feküdj le aludni!

Ne lepődj meg, ha a következő napokban esetleg felbukkannak életedben múltad szereplői! Az emberek ugyanis energetikailag nagyon hamar ráéreznek, ha valaki elbocsátja őket az életéből. Tekintsd ezt jó jelnek! Munkád eredményes volt, és talán még ahhoz is kedvet kapsz, hogy listád más szereplőit is útjukra engedd.

Minél hamarabb elengeded őket, annál gyorsabban megváltozik a rezgéstered, és érnek eddig ismeretlen benyomások, tárulnak fel előtted új lehetőségek. Fogadd be őket, még ha szokatlanok és újszerűek is! Most végre új útra térhetsz. Ehhez azonban új lépések kellenek.

Megváltoztatni a múltat

Aki a jövőben akar olvasni,
annak a múltban kell lapozgatnia.
ANDRÉ MALRAUX

Sokan állítják, hogy csak a jövőt lehet megváltoztatni, a múltat nem.

Jövőnk azonban nagyrészt a múltunkból ered. Ezért aztán nem volna rossz, ha legalább egy kicsit változtathatnánk rajta.

Változtathatunk is, mondják a kvantumfizikusok, és mindjárt be is bizonyítják állításukat. Legújabb felfedezéseikről biztosan írni fogok egy másik könyvemben, de valamit már most kiemelnék:

Tulajdonképpen régóta tudjuk, hogyan változtathatjuk meg a múltat, s teremthetünk belőle új, számunkra megfelelőbb jövőt. Voltaképpen folyamatosan ezt tesszük. Ám az esetek többségében sajnos hátrányunkra változtatunk rajta, és ezzel jövőnket is rossz irányba tereljük. Hogy miként?

Mint ismeretes, abszolút érvényű igazság nem létezik, csupán szubjektív igazságok vannak. Ezért aztán ugyanazt az eseményt mindenki másképp őrzi meg az emlékezetében. Bonaparte Napóleon egyszer azt mondta, hogy „a történelem olyan hazugság, amelyben a legtöbb ember egyetért". A mi emlékezetünk is a múlt szubjektív érzékelésén alapul. Számos jelenet csak a mi képzeletünkben játszódott le úgy, ahogyan emlékeinkben megőriztük; mert ilyennek éreztük, ebben a képben egyeztünk meg magunkkal. Múltunk bizonyos pontjain talán sértettnek, megalázottnak vagy elutasítottnak éreztük magunkat, s érzésünkből kiindulva másképp ítéltünk meg mindent.

Aki naplót vezet, az ismeri ezt a jelenséget, hiszen még az emlékek is változnak, ha feljegyezzük őket. Néha szebbnek vagy egyszerűen másmilyennek látjuk az eseményeket, mint amilyenek valójában.

Az emlékek olyankor is módosulnak, ha egy eseményt többször elmesélünk. Napról napra más színezetet kap. Szebbé és gazdagabbá válik, ha másoknak is beszámolunk róla. Hozzáfűzünk olyan mondatokat, amelyek állítólag elhangzottak, agyafúrt érveket szövünk, és olyan tetteket tulajdonítunk magunknak, amelyek tükrében egyre hősiesebbnek tűnünk. Vagy még baljósabb színezetet adunk a kellemetlen eseményeknek.

Múltunkat, személyes történelmünket tehát önkéntelenül is folyton újraírjuk, és idővel mi is hinni kezdünk a saját verziónkban.

Ezekkel a megmásított emlékekkel azonosítjuk magunkat, ezekre hangolódunk rá. Elfogadjuk és egyre inkább *igaznak* tekintjük őket. Ez a – nagyon is emberi – magatartás rendkívül fontos a jövőnket illetően.

John Wheeler, a Princeton fizikusa, Albert Einstein munkatársa megállapította, hogy a dolgok viselkedését már a puszta *megfigyelésükkel* is megváltoztatjuk, vagyis már maga a megfigyelés is teremtő folyamat.

Nem csoda. Bármi legyen is megfigyelésünk tárgya, már eleve van vele kapcsolatban valamilyen véleményünk, érzésünk vagy meggyőződésünk. Értékelünk, és már ez az értékelés is elegendő ahhoz, hogy létrehozzon egy rezgésteret, amelyen keresztül kapcsolatba lépünk a világgal.

Ha szemügyre vesszük életünket, teljesítményeinket és karrierünket, legnagyobb sikereinket és kudarcainkat, kapcsolatainkat és viszonyainkat, jólétünket vagy nélkülözésünket, akkor egyfelől ama meggyőződéseink tükrébe pillantunk, amelyekkel a múltban mindezt megteremtettük. Másfelől ugyanakkor a jövőnket is formáljuk – aszerint, hogy miként ítéljük meg és hogyan értékeljük a múltat.

Múltunk felidézésével megváltoztatjuk a jövőnket.

Ezt a teremtő folyamatot természetesen tudatosan is véghez vihetjük, ha újra lejátsszuk és átalakítjuk magunkban az egykor történteket.

Például gondolhatunk szándékosan csak az adott helyzet hatására: mit tanultunk belőle? Mennyire váltunk erősebbé általa? Milyen további lépésekhez vezetett? Ha akkor másképpen alakult volna a helyzet, vajon így élnénk ma? Ma is volna annyi erőnk vagy kitartásunk, mint akkoriban?

Az átélt válságok és drámák hatására váltunk azzá a nagyszerű személyiséggé, akik most vagyunk. Éppen ezek a drámai helyzetek vagy kudarcok nyitották fel a szemünket, s vezettek oda, ahonnan bátran és becsülettel megtehettük az új lépéseket.

Kudarcok nélküli élet nincsen. Gondok és nehézségek nélkül csupán vágyálmainkban élhetünk. Az élet sok akadályt állít elénk. Az akadályok azonban nem jelentenek rosszat, még ha hajlamosak vagyunk is annak látni őket. Az akadályok valójában megerősítenek. Csak az képes viszonylag magabiztosan és nyugodtan vállalni és könnyedén megoldani az új feladatokat, aki sok problémát és nehézséget leküzdött már.

A régi bajok nagy lehetőséget jelentenek.

Csupán a megfelelő megvilágításban kell látnunk őket, hogy ne a régi sérelmeket dédelgessük magunkban, hanem éljünk a belőlük adódó lehetőségekkel. Csak ezáltal válhatnak a történtek múlttá, saját történelemmé, parányi sikertörténetté. És ez a történet nem hazugság; teljes mértékben megfelel az igazságnak. Csodálatos, rendkívüli, nagyszerű emberek vagyunk, mindig talpra álltunk, mindig előre jutottunk. Ha ilyen szemmel nézzük az életünket, látni fogjuk, hogy folyamatosan fejlődtünk. És egyszer csak kezünkben lesz a lehetőség. Ráhangolódunk életünk sikerességére, vagyis sikerességet sugárzunk magunkból, és a rezonancia törvényének értelmében további sikereket vonzunk az életünkbe.

Jövőnk a múltunkat illető szemléletmódunk szerint alakul.

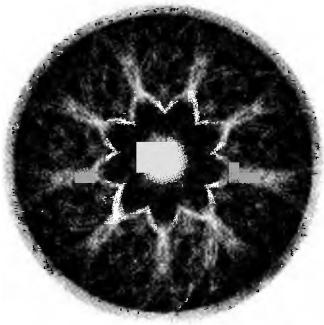
- Milyen képességekre tettél szert a múltban?
- Miben erősített meg a válságos helyzetek leküzdése?
- Milyen új lehetőségek és képességek származtak ebből?
- Milyen élményekkel lennél ma szegényebb, ha nem lettek volna kudarcok az életedben?
- Írj össze mindent, ami erősebbé tett!
- Írd meg a saját kis sikertörténetedet! Írd meg életed csodálatos történetét! Ennek a történetnek te vagy a hőse. Véghez vittél néhány lehetetlen dolgot, mindig talpra álltál és bizonyítottad a nagyságodat. Legyőzted az akadályokat, megoldottad a problémákat.
- Légy büszke magadra!
- Egészítsd ki sikertörténetedet, valahányszor eszedbe jut még valami! Foglalkozz vele!
- Minél többet foglalkozol vele, annál jobban növeled egy sikeres ember rezgésterét. Te vagy ez az ember!

A múlt tehát átírható. A lényeg az, hogy mit hozunk ki belőle. Jövőnk a múltat illető szemléletmódunk szerint alakul. Egyes-egyedül rajtunk áll, hogy milyen hasznot húzunk ebből a felismerésből.

Határozd el most, ebben a pillanatban, hogy vadonatúj rezgésteret hozol létre!

Megvan hozzá az erőd, mindig is megvolt. Talán csak szunnyadt eddig, és arra várt, hogy felébreszd.

Ha ráhangolódsz valódi vágyaidra,
nem kell küzdened vagy mérhetetlen erőfeszítéseket tenned.
Könnyedség és boldogság kíséri lépteidet.
Saját gazdagságod vesz körül.
Pontosan ez illet meg.



Ne követelj magadtól túl sokat

Ami előttünk és mögöttünk áll,
semmiség ahhoz képest,
ami bennünk rejlik.
Ha feltárjuk belső világunkat,
csodálatos dolgok történhetnek.
HENRY DAVID THOREAU

„Új életedet" óvatosan, óvó türelemmel kezdd, nehogy túlterheld magad! Inkább lépésről lépésre haladj a kitűzött irányba!

Először olyan tervekbe kezdj, amelyeket könnyűszerrel megvalósítasz, így bátrabban látsz majd neki a nehezebbjének! Céljaidat soha ne veszítsd szem elől, de azt se hidd, hogy egy csapásra el kell érned őket! Ha szándékaidat mindig észben tartod, semmit sem kell a sorstól kicsikarnod, mert szinte gyerekjáték lesz megtalálnod azokat a lehetőségeket, kiskapukat és segítőket, amelyek és akik célod elérésében támogatnak. Akkor is kell döntenünk és kockáztatnunk, ha ráhangolódtunk a vágyainkra, de így lényegesen könnyebb dolgunk lesz. Ám, aki azt hiszi, hogy mindent azonnal és egyszerre kell megváltoztatnia, könnyen túlterhelheti magát, mert vágyaihoz még nem nőtt fel, és a létrehozott rezgésteret nem tudja fenntartani.

Természetesen mindent elérhetünk és mindent megvalósíthatunk, csakhogy a kitűzött cél nem mindig tesz boldoggá minket. Olykor a saját igényeinkkel sem vagyunk tisztában, és kicsinységünk vagy elhagyatottságunk érzése nem engedi, hogy boldogok legyünk. Ha azonban lépésről lépésre haladunk, menet közben felnövünk a feladatunkhoz. Az utunkat kísérő változásokkal egyetemben magunk is változunk, és gyakran a vártnál is hamarabb érünk el olyan eredményeket, amelyeket addig lehetetlennek tartottunk. Mindenek-

előtt azonban boldogok vagyunk. Boldogok vagyunk a cél felé vezető úton, és boldogok vagyunk akkor is, amikor célhoz érünk. A célnál új tervek fogalmazódnak meg bennünk, mert tovább fejlődtünk, és további utunkhoz új, izgalmas és nagyobb célokra leltünk.

Folyamatosan mozgásban vagyunk és leszünk. Az egyetlen bizonyosság életünkben a változás. Az életünkben bekövetkező változásokat azonban befolyásolhatjuk és irányíthatjuk. Akárha autót vezetnénk: hiszen nemcsak célhoz érni jó, hanem vezetni is. Ha nem így lenne, kínszenvedés lenne minden út.

Ám ha örömmel vezetünk, és biztonságban érezzük magunkat életünk volánjánál, akkor sorsunkat úgy irányítjuk, ahogyan akarjuk.

- Érdemes feljegyezned mindazokat a dolgokat vagy tulajdonságokat, amelyeket el szeretnél érni, hogy tisztában legyél vele, mit akarsz az életedben megváltoztatni vagy kialakítani!
- Merj nagyot gondolni! Ne szabj korlátokat magadnak, bármily „nehéz" vagy „lehetetlen" vállalkozásokat tűzz is magad elé!
- Írj le mindent, méghozzá a lehető legrészletesebben és legpontosabban, lehetőleg úgy, ahogyan megfogalmazódott benned!
- Tedd nagy ívűvé életedet!
- Gondolkodj ciklusokban: hol szeretnél tartani tíz év múlva? Húsz év múlva? Fesd jövődről a lehető legszebb képet!
- A hosszan megőrzött rezgésterek hatalmas erőre tesznek szert. Gondolj mindig a hosszú távú hatásra!

Nem attól félünk leginkább,
hogy a kihívásoknak nem tudunk megfelelni.
Leginkább attól kell félünk,
hogy erőnk minden mértéket meghalad.
A bennünk égő fény ad okot a félelemre,
nem a bennünk rejlő sötétség.

Azt kérdjük: „Ki vagyok én egyáltalán, hogy
ilyen ragyogó, magával ragadó,
tehetséges és fantasztikus merek lenni?”
De ki vagy akkor, ha nem mersz ez lenni?

Isten gyermeke vagy.

Ha meghúzod magad, nem szolgálod a világ javát.
Semmi köze a megvilágosodásnak ahhoz,
ha meghúzod magad, hogy mások
magabiztosabbnak érezzék magukat melletted.

Arra születtünk, hogy a bennünk lakó Isten
dicsőségét a világban megvalósítsuk.
Nemcsak néhányunkban él ő,
hanem minden emberben.

Ha fényünket felragyogtatjuk,
önkéntelenül jelt adunk másoknak,
hogy ugyanezt tegyék.

Ha megszabadultunk félelmeinktől,
már a puszta jelenlétünk is felszabadít másokat.

NELSON MANDELA
(a Dél-Afrikai Köztársaság egykori elnökének beiktatási beszéde, 1994.)